Korkusuz Yaşamak

Jeanne Segal

Çeviren
Levent Kartal

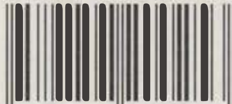


Mavi
Psikoloji

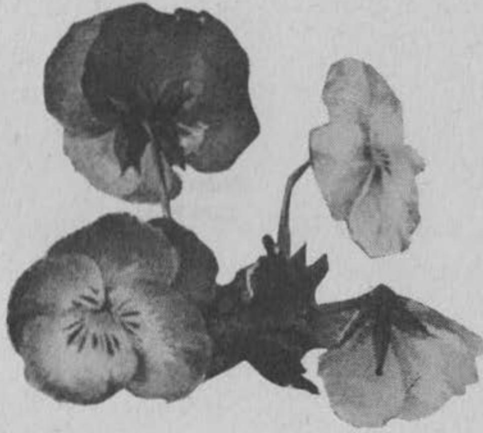
Korkusuz Yaşamak

Bir yaşam boyunca aileden, arkadaşlardan, öğretmenlerden, ve uzmanlardan "kim" olduğumuz hakkında bilgiler edindik, gerçekler topladık. Koşullu ilişkilerde yetiştik: "eğer ders çalışırsan, eğer odanı toplarsan, daha fazla para kazanırsan, benimle yatarsan, özür dilersen, beni seversen....". Çocukluğumuzdan bu yana benliği ve sevgiyi kaybetmenin gerçek veya hayali tehdidinden koruyoruz kendimizi. Her ne kadar kendimizi koruma ve kendimizi kandırma çok gerekli gibi gözükse de sürekli rahatsız, uygunsuz ve üretken olmayan biçimlerde tepki veriyoruz. Yargılıyoruz, eleştiriyoruz. Yargılanıyoruz, eleştiriliyoruz.

Yetişkinler olarak çoğumuz, hem isteklerimizi, hem de ihtiyaçlarımızı, fiziksel ve duygusal benliklerimize sormadan entellektüel olarak belirliyoruz. Sonuçtan genellikle çocuklukta öğrenilmiş başkalarının değerleri ve inanç sistemleri üzerine kurulu istek ve arzuların peşinden koşuyoruz. Seçim olanaklarımızın çok kısıtlı olduğu bu yaşam alanında korku, kızgınlık bütün benliğimizi ve ruhumuzu sarıyor. Biz ise korkuyu yenip değişimi göze alamıyoruz. Bu kitap, korkuyu aşıp ötesine götüren bir içe yöneliş rehberidir.


ISBN 975 - 7200-25-5
9 789757 200253

KORKUSUZ YAŞAMAK



Jeanne Segal

Çeviren
Levent Kartal



MAVİ

Psikoloji/Bireysel Gelişim: 3

Çeviren:
Levent Kartal

Redaksiyon:
Esra Bilal

Kapak Tasarımı:
Nare Öztürk

ISBN - 975 - 7200 - 25 - 5

Ofset Hazırlık Baskı ve cilt:
Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel: (0212) 647 34 93

MAVİ

OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak Han. 34410 Cağaloğlu - İstanbul
Tel: (0212) 513 42 59

Yaşamımı, kendi yaşamıymış gibi kutlamama yardımcı olmaya devam eden kocam ve yardımcım Robert Segal'e.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ

Korku. Kanser, kalp hastalıkları, AIDS ve diğer yaşamı tehdit edici hastalıklar korkusunu hepimiz hissetmişizdir. Biseksüel bir erkekle evli bir kadın olarak AIDS'e yakalanma olasılığı en yüksek gruplar içerisindeyim. Bunu, her acı verici başlığı okuduğumda veya gergin ve heyecanlı haber spikeri son haberleri verdiğinde hissediyorum.

Diğer riskli hastalıkların korkusuyla yaşayanlar gibi her seferinde ve her zaman bunu aşmam gerektiğini biliyorum çünkü korku beni felce uğratıyor. Korkudan ne yapacağımı bilemediğimde berrak bir şekilde düşünemem veya bedenimin muhteşem nimetleri ile yaşamın tadını çıkartamam. Korkuyu kabul edip ondan sıyrılmayı, kendimi ve hislerimin gerçekliğini kabul etmeyi öğrendiğimde ümit ve motivasyon gelir. Sağlığımı korumak, karşıma çıkan zorluklarla başa çıkmak ve yaşamın olabildiğince tadını çıkarmak için gerekli kaynağa bir anda sahip olurum.

Kaliforniya lisanslı serbest çalışan bir terapist olarak korkuyu tüm çeşitleriyle işimde görüyorum. Çünkü alternatif yaşam tarzlarına danışmanlıkta uzmanlaşıyorum. Birçok homoseksüel ve biseksüel çiftle çalışıyorum ve hepsinin de AIDS'e yakalanma olasılığı yüksek. Zaman içerisinde insanların hisleriyle, özellikle de korkularıyla yüzle-

şemeyeceklerini hissettiklerinde ve\veya yüzleşmek istemediklerinde meydana gelen zararı tekrar tekrar görüyorum. Zedelenen ilişkiler, duraksayan meslek yaşamları ve sonuç olarak bozulan sağlık.

Tedavi ve danışmanlık mesleklerindeki bizler, zihin ile beden arasındaki bağlantıyı çoktandır biliyoruz ancak bu bağlantıyı istatistiksel bir yolla kuran araştırmalar son zamanlarda tamamlandı. Bu araştırmalar, yüksek düzeydeki duygusal stresin, hastalıklara karşı olan hassasiyeti arttırdığına dair bilgilerimizi geçerli kıldı ve kronik stresin bağışıklık sistemini zayıflatıp hastalıklara karşı hassasiyeti arttırdığını ortaya koydu. İnsanlar ve hayvanlar üzerinde yapılan araştırmaların bulguları bu alandaki iki uzman tarafından şöyle özetlenmiştir:

Stres ve hastalık arasında belirgin bir bağlantı vardır; öyle güçlü bir bağlantı ki, hastalıkları insanların yaşamlarındaki stresin yoğunluğuna göre tahmin etmek mümkündür. Son araştırmalar da...strese karşı verilen duygusal tepkilerin hastalıklara karşı hassasiyet yaratabileceğinin fizyolojik sürecini ortaya koymuştur...bu araştırmalar...duygusal stresin bağışıklık sistemini zayıflatacağını ileri sürüyor.

Üzüntü, kızgınlığın bastırılması, başarısızlık hisleri, vs., bağışıklık sistemini zayıflatan hormonların aşırı salgılanmasına neden olur.

Dr. Jeanne Segal bu kitapta, pasif duyguları, "ifade edilmemiş, deşarj edilmemiş ve kendimiz tarafından bile fark edilmemiş duygular" olarak tarif ediyor. Şu önemlidir ki, yaşanılan duygularla kronik stres arasında ispat edilmiş hiçbir bağlantı yoktur. Yalnızca duygularımızın inkar edilmesi ve bastırılması sorun yaratabilir.

Hiçbirimize, hislerimize saygı duymak ve onları özgürce ifade etmek öğretilmedi. Aksine çoğumuza, ebeveynlerimiz, okul ve toplumun geneli tarafından hislerimizi inkar edip, onları gizlememiz öğretildi. Yaşanı ve çevremizdeki insanlarla başa çıkmak isterken, doğuştan sahip olduğumuz ifade rahatlığını ve açıklığını kaybettik. Çoğumuz içimize giden yolu kaybettik.

Bu kitap yüksek hastalıklı riskli gruplar ve aileler ile kanserli, AIDS'li ve diğer yaşamı tehdit edici hastalıklara yakalanmış insanların arkadaşları için, hastaların kendileri, uzman danışmanlar için ve sadece yaşamlarındaki esenliği arttırıp hastalık riskini azaltmak isteyenler için, korkuyu aşıp ötesine götüren bir içe yöneliş rehberidir.

Dr. Jeanne Segal ciddi derecede hasta birçok insanla çalıştı ve öğrendikleri Korkusuz Yaşamak' da açık bir şekilde bulunmaktadır. Bu bilgiler, yararlılığını ve geçerliliğini, hastane, ev, klinik ve çalışma gruplarında kanıtlamıştır. Onkoloji bölümlerinde, hastanelerde ve sağlık merkezlerinde standart tıbbi tedavi yöntemleriyle birlikte kullanılmıştır. Birçok insan, kriz dönemlerinde kitabı kendi başla-

rına kullanarak yararlandıklarını yazmışlardır. Doktorlar, hemşireler ile psikiyatri ve genel sağlık kurumlarındaki yöneticiler kitabı hem kişisel hem de mesleki alanda değerli ve yararlı bulmuşlardır. Birçok psikolog ve terapist kitabı kliniklerinde başarılı bir şekilde kullanmaktadırlar. Bu insanların çoğu, yüksek düzeyde olumlu sonuçlar elde etmişlerdir.

Sağlığımız fiziksel fonksiyonlarımızla sınırlı değildir. Duygular, hastalığın ve sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır. Nasıl tıbbı ve tıbbi teknolojiyi fiziksel fonksiyonlarımızı daha sağlıklı kılmak için kullanıyorsak bu kitaptaki çalışmalar da duygularımızı daha sağlıklı kılmak için kullanılabilir ve kullanılmıştır da.

Korkusuz Yaşamak tüm hislerimizle, neşeyle olduğu kadar acıyla, sevgiyle olduğu kadar korkuyla da nasıl güvenli ve uygun bir şekilde yeniden bağlantı kurabileceğimizi anlatıyor. Bunu öğretildiğimiz şekilde yapmıyor. Alışık olmadık bir yol, bu yüzden cesaret ve kararlılık gerektiriyor. Ama korkmayın, zor işler hastalarımın cesaretini kırdığında, bunun, tam bir ifade ve farkındalıktan yoksun olarak yaşamaktan daha acı verici ve zor olamayacağını söylerim ve elde edilen ödüller inanılmazdır.

Tanınmış yazar ve cerrah Dr. Bernard Siegel şöyle yazıyor: "Bir hastamdan şöyle bir mektup aldım 'Kanser kendimi şöyle bir gözden geçirmemi sağladı ve karşılaştığım insanı seviyorum.'"

Bu kitap, aynı şekilde kendimizi gözden geçirmemize yardımcı olabilir ve karşılaştığınız insanı seveceksiniz. İster 'risk' içerisinde, ister hasta, ister sağlık görevlisi olun ya da sadece sağlıklı bir fizyolojinin sağlığını korumak istiyor olun bu sayfalarda sizler için bir şeyler var.

Göreceksiniz ki okumak üzere olduğunuz bu bilgelik sizi kendinizle ve içinizdeki sıcak, tatlı güç kaynağı ile tanıştıracak.

TINA B. TESSINA, M.A., M.F.C.C

Yeni Basımın Okuyucularına Not

Bu program, esasen bir grup cesaretli kanser hastasıyla çalışırken yaşadığım deneyimlerden esinlenilmiştir. Bu sezgileriyle bilge insanlar, yaşamanın ve ölmenin niteliklerinin, kişinin yoğun duygularını hem deneyimleme hem de dengeleme kapasitelerine bağlı olduğunu öğrettiler. Daha sonra farkettim ki bu prensip yalnızca hastalık ve sorunları olanlar için değil hepimizin yaşamları için geçerli. İşte bu geniş dinleyici kitlesinden ötürü Korkusuz Yaşamak'ın ilk baskısını yazdım. Kitabın ciddi derecedeki hasta kişileri tedavi etmedeki başarısının temeli, hastalıklarla görülen duygusal ve psikolojik krizlere çözüm arayan sağlık uzmanları tarafından kısa sürede benimsenmesini sağladı. Daha sonra yalnızca hastalığı yaşayanlarda değil aynı zamanda HIV virüsünü taşıyan kişilerde, eşlerinde ve eski eşlerinde, diğer tüm taşıyıcı olduğu henüz belli olmayan ama kendilerini tehlikede hisseden ve hatta taşıyıcı olma tehlikesi bulunmayan ama sebepsiz yere hastalıktan korkanlarda yıkıcı gerginliklere neden olan AIDS geldi.

Sonuç olarak bu kitabın odak noktası belirlendi ve tekrar, kritik derecede hasta kişilerin duygusal ihtiyaçlarına olduğu kadar, bu kişilerin eşleri, arkadaşları ve aileleri ile sağlık uzmanlarına yöneltildi.

Her ne kadar Korkusuz Yaşamak kapsamlı bir ihtiyaç sahasına hitap etse de aşağıdaki özel gruplara bazı önerilerde bulunmak istiyorum.

a) Yaşamlarındaki durumdan dolayı kendilerini aşırı yüklenmiş ve dengesiz hissedenler bu programa başlamak için 6. konuyu tercih edebilirler. Daha sonra ise 1'den 5'e kadar devam edebilirler.

b) Kendilerini duygusal olarak donuk hissedenler ya da duygusal yoğunluğu az olanlar duygusuzluk ile ilgili 10. konuyu, 1. konuyla değiştirerek fayda sağlayabilirler.

c) Bunların dışındakiler, rahatça 1. bölümden başlayarak sırasıyla 12. bölüme kadar ilerleyip kendileri için en fazla faydayı sağlayacaklardır.

Korkudan bilgelik ve ümide geçiş, hoşlanmayacağımız veya onaylamayacağımız hislerimizle yeniden bağlantı kurmamızı gerektirir. Ancak bu deneyim yalnızca sağlığımızı bozan kalıplardan kurtulmamızı sağlamaz, aynı zamanda da yaşamlarımızın fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak güçlendiren biçimlerde dönüşümünü sağlar. Korkunun ötesinde, güç, özgürlük ve sevgi vardır.

JEANNE SEGAL, Ph. D.

Derin Saygılarımla

Varlığı ve editörlükteki deneyimi ile kitabın yazılmasını zevkli bir proje haline getiren Janis O. Mayo'ya; müsveddeleri içtenlikle okuduğu için Kelly Younger'a; duyarlı editörlük katkıları için Donna Bass Jaffe'ye; hem kitabın okunmasında hem de kapak tasarımında gösterdiği sevgi ve ilgiden dolayı Riley Smith'e; değerli önerilerinden ve çalışmanın dünyaya ulaştırılmasındaki desteğinden ötürü Tina Tessina ve Hank Stine'a; ve son olarak da dürüstlüğü ve inancını bağrıma bastığım Al Saunders'e teşekkür etmek istiyorum.

GİRİŞ

Kendinde bulmazsan nerde bulacaksın?

"Neden ben?"

"Neden ben?" kırık bir plak gibi hep sordum. "Benim neyim var? Neden bu kadar sinirli, bu kadar sıkıntılıyım? Neden çoğu zaman kendimi boş hissediyorum?"

Bunun nedeni benim. Genç, çekici, toplumda kabul görür ve maddi olarak da rahattım. Beni seven bir kocam ve ailem vardı. Denizi kuşbakışı gören bir evde oturuyordum. Sanatla ilgileniyordum, bir işim vardı ve özgürdüm. Yaşamın bana sunabileceği tüm nimetlere sahiptim ama bunların hiçbiri beni doyurmuyordu.

Çalışırken, resim yaparken, çocuklarıma bakarken göreli olarak doyum içerisindeydim. Aktivitenin üzüntüyü teselli edici, sıkıntı verici sorunlarımı susturucu bir yönü vardı; ancak günün yirmi dört saati meşgul kalamıyordum. Alkol ve esrar ile yaşadığım ufak kaçışlar beni sadece uykulu ve mide bulantılı yapan hayal kırıklıklarıydı. İntiharı bile düşünmedim değil ama bu da çözüm değildi. Ben yaşamımdan değil, ümitsizliğimden kurtulmak istiyordum.

Dayanma haddimin sonlarına geliyordum; ya acımı uyuşturuyor ya da kendimi isterik bir şekilde aktiviteye

kaptırıp kaybolmakta olan mükemmel eş, anne ve süperkadın imajım üzerine endişeleniyordum. Sonra bir umut doğdu. Bir dostum, onunla birlikte psikoloji yüksek lisans programına katılmamı önerdi. "Öğrenime devam et," dedi. "Biraz da kendin için bir şeyler düşün." Öğrenmeyi hep sevmişimdir; belkide psikoloji ile ilgili bir ortamda bana yardımcı olacak bir şeyler bulacaktım.

Resmi klinik psikoloji eğitimimi sürdürürken olası tüm terapi çeşitlerini denemek için paçaları sıvadım. "Deneyim aydınlatır" felsefemle kendimi Rolfing, Geştalt, Bioenerji, Reich, Adler, Psikosentez, Biofeedback, Rogers ve Klasik Freudiyen analize verdim. Batacas ile uğraştım, Esalen'i denedim, masaj ve grup terapilerini denedim ve birçok deneysel seminer ile çalışma grubuna katıldım. Her yeni "ayın terapisi" ailemin ve arkadaşlarımın başını döndürmüştü. Bitmek bilmez bir hevesle dolmuştum. Şevk gelmişti.

Her yeni terapinin ortaya çıkardığı potansiyel, neşe veriyor ve "işte bu" dedirtiyordu ama sonuçta yine yüzüstü bırakıyordu. Ayrıca, öğretmenlerimin, danışmanların ve meslektaşlarımın da benzer şekillerde yakındıkları çok açık bir şekilde ortaya çıktı. Bu açıkça gösterdi ki onlar da "onu" bulamamışlardı.

Yaşamın yalnızca haşin ve acı dolu olduğu doğru olabilir miydi? Yani bu, insan olmanın bir şartı mıydı? Mutsuzluk yaşamın acı verici bir gerçeği midir? Ne kadar dene-

sem de tüm olanların bundan ibaret olduğunu kabul edemedim ve etmeyecektim. Çocukken yaşamımın nasıl olduğuna dair çok berrak anılara sahiptim. Bitmek tükenmek bilmez bir şevk ve ümitle dolu oluşumu hatırladım. Ara sıra gelen hayal kırıklıkları ve gözyaşları ile birlikte neşe yaşamın gerçek ve büyük bir kısmını oluşturuyordu. Bu sadece büyümekle kaybedilen bir şey miydi? "Yetişkinliğin sorumlulukları" neşe ve canlılıkla değiştirilmek zorunda mıydı?

Bu aralarda kocam Robert sağlık psikolojisinde bir doktora programına katılmaya karar verdi. Yine, birisiyle beraber bir yüksek lisans programına katılmam önerilmişti ve ben yine kabul etim. Bu program ruhsal bir içe-dönüş sunuyordu. Her ne kadar meditasyon yapmasam, dua etmesem, ilahiler söylemesem veya kendimi dindar bir kimse olarak görmesem de her zamanki gibi müthiş derecede meraklanmıştım. Süpriz bir şekilde ruhsal farkındalığın kapıları açıldı. Zihin ve bedenden çok daha fazla, büyük bir bütünün parçası olarak hissettim kendimi. Bu farkındalık durumu ölüm korkumu ortadan kaldırarak, dönüşüm yolculuğumda bir sonraki büyük safhaya hazırladı beni.

Doktora tezim, kanserli hastaları ve aileleri üzerineydi. Burda durum öyle acil ve zorlayıcıydı ki onların acılarıyla ilgilenirken kendiminkileri unutuyordum. Ölmekte olanlara danışmanlık yapmak öyle bir soğukkanlılık gerektiriyor ki kendimi tamamıyla unutabilecek durumdaydım. Acı ve umutsuzlukla ilgili deneyimlerim her ne kadar onlarınki ile

kıyaslanamazsa da onlarla empati kurmamı ve bu cehennemsi durumdan geçmekte olan aileleri desteklememi sağladı.

Aylarca ölen kişilere acı, korku, ızdırap içinde olanlara yapmış olduğum danışmanlığın ardından en önemli içgörüyü yakaladım. Korkularından dolayı dengelerini kaybedenler, acılarının, yaşamlarının ve ölüm süreçlerinin araştırılmasını sert bir şekilde reddedenler genellikle fiziksel ve duygusal olarak büyük acı çekiyorlardı. Tam aksine en derin hislerine karşı açık ve kabullenici olanlar, en büyük korkularıyla yüzleşmeye niyetli olanlar, ölümü yaşamlarının bir parçası olarak kabul edenler genellikle bir huzur ve dinginlik hali deneyimlediler.

Bu kişiler en büyük korku olan ölüm korkusuyla yüzleşme konusunda büyük bir kararlılık gösterdiler. Hayatımın korkusuyla yüzleşecek cesareti bulamaz mıydım? Yıllar değil aylar içinde, hatta yeterli motivasyon olduğunda haftalar süresinde değişmenin mümkün olduğunu bana gösterdiler. Yaşamları için savaşan insanların zaman ve enerji harcayacak güçleri yoktur. Kararları kesin olmalıdır. Ben de bir karar aldım. Ne kadar çirkin ve rahatsız edici olursa olsun kendimle ilgili her şeyle yüzleşecek ve korkularımın acımasız ve eleştirmeyen gözlemcisi olacaktım.

Her gün yalnız geçirmek için bir saat ayırdım. Güçlü bir fiziksel ve duygusal tepki vermemi sağlayacak bir şeyi açığa çıkarana kadar birçok metod ve teknik uyguladım. Gün-

begün en derinlere, üzüntü, endişe ve ızdırap duygularıma dönüp bu tepkilerle çalıştım. Zamana sadık kalmaya özen gösterdim ama bittiğinde de kalkıp günlük rutinime dönerek su üstüne çıkan hislerin, aktivitelere tekrar odaklandığımda benimle kalmasına izin vermiyordum.

Keşfettim ki kendim hakkında düşündüğüm her şey başkalarından, aile, arkadaşlar, öğretmenler, idollerden gelmişti. Sadece hakkımda bilmek istediğim şeyleri biliyordum, "iyi" şeyleri. Şimdi ise bilmek istemediğim taraflarıma kusurlar, korkular, ve yaşamımdaki gerçek ve hissedilir derecedeki acıya keskin bir şekilde göz atıyordum. Kendim hakkında yalnızca içimdeki kaynaklardan bilgi topladım. Çok kısa sürede, mutsuzluğumun kocam, ebeveynlerim, ailem ve de bulunduğum "konum" ile bir ilişkisi olmadığını farkettim. Benim kendimle olan yanlış ilişkimden başka hiçbir şeyle ilgisi yoktu.

Sorun umutsuzluk, üzüntü ve acı değildi; bunlar belirtilerdi. Bunlar korkularımla yüzleşmeye karşı koyuşumun sonuçlarıydı. Yaşamım boyunca reddettiklerimle yüzleşmiştim, öfke, güvensizlik, kıskançlık, kindarlık ve tutku. Beni riske girmekten kurtardığında, iyi görünmemi sağladığında, ailemi, arkadaşları veya herhangi birisini nasıl idare ettiğimi gözlemledim. Şunu farkettim ki asla yüzleşemeyeceğim taraflarımın ortak paydası korkuydu.

Kendimde inkar ettiğim bu yönlerimi deneyimleyip kabul etmek iyileşmemin temel koşuluydu. Güçlendim ve

kendimi yetkin hissettim. Kendi kendime yaratmış olduğum şeytanlar üzerimdeki hakimiyetlerini kaybetmişlerdi. Her gün daha da korkusuzlaşıyordum. Gerçek ben'e sürekli karşı konulmasından dolayı zaptedilen enerjimin engin kaynağı artık açığa çıkmıştı.

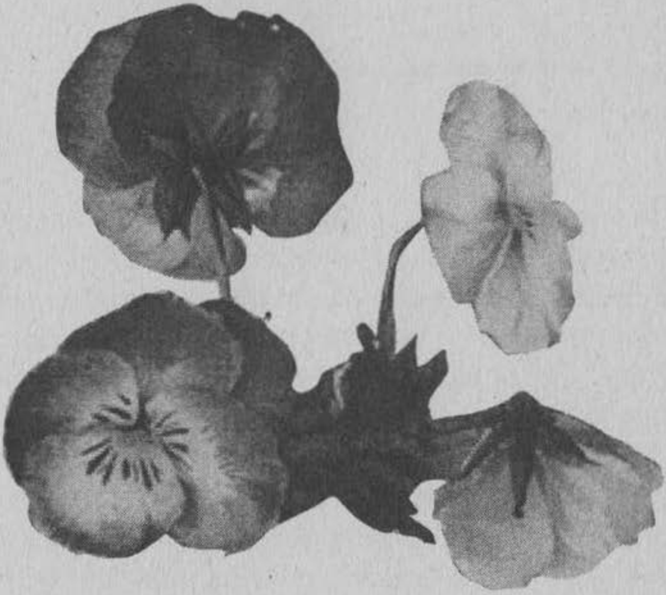
İlk kez gerçek sevgiyi deneyimledim: ılık ve tatlı bir şekilde kabaran. İster kahvaltı hazırlıyor, ister sevişiyor, ister çocuklarımı eğitiyor, ister öğrencilerim veya hastalarımla iletişim içerisinde olayım, her ne ise, yaşamımı derin bir sevinç ve minnet duygusu kapladı. Artık kendime ve başkalarına karşı duyduğum şefkat hayata kapalı olmayan bir kalpten çıkıyordu. Kendi acımın ortasında bile gülmeye başladım. Güldükçe kendimi de daha az ciddiye aldım; kendimi daha fazla affedebildim ve kendimi daha tam hissettim. Franklin Delano Roosvelt'in söylediği şu üzücü mecazı anlamaya başladım: "Korkmamız gereken tek şey korkunun kendisidir." Gelecekte olabilecek bir olasılığı düşünerek donup kalmıştım.

İlk kitabım Müthiş Hissetmek'in basılmasıyla yurdun dört bir yanında seminerler, çalışma grupları (workshop) ve talk show fırsatları çıktı. Aynen benim de hissetmiş olduğum hayal kırıklığı, ilgisizlik ve ümitsizliği hisseden sayısız insanla konuştum. Çoğu da, benim gibi, en son ders ve seminerleri almış, bireysel gelişim (self-help) kitabı okumuş ve çeşitli terapileri denemişti. Birinin veya bir şeyin acilen aradığımız yanıtları verebileceği ümidiyle kendimizi hep dışarda aradık. Sonuçta verice zengindik ancak

yaşamımız sönük kalmıştı.

Bu kitap, "Yaşamımı korku, stres ve kederin sınırlamalarından güç, özgürlük ve sevgi bolluğuna dönüştürmem neye malolur?" sorusuna yanıttır.

Bölüm 1



DEĞİŞİME HAZIRLIK

KONU 1
BAŞARIYA HAZIRLIK

Tanrıya güven ama deveni ağaca bağla.
- Bilinmiyor

Seyahate hazırlanmaktan her zaman nefret etmişimdir. Dikkatimi uzak diyarların fantezilerinden alıp liste ile paket yapma ve buzdolabı temizleme gibi işlere çevirmek, gülmek için telefon rehberiyle konuşmak kadar gerçekleşmesi zordur. Bazen endişe dolu seyahat öncesi hazırlıklarım öylesine gelişigüzel olurdu ki sık sık seyahatlerimi sabote ederdi. Bir keresinde sadece tenis ayakkabıları, yağmurluk ve hafif bir uyku tulumuyla Sierra Dağları'na kısa bir yolculuğa çıkmıştım. Bütün bir günü acı verici şişlerle, mavi geceyi de üşüyerek geçirdim. Arkadaşlarımın çektiği fotoğraflar bu muhteşem dağların harika güzelliklerini ve parıltısını yansıtıyordu. Ben ise bunları hiç fark edememiştim.

Kendini keşfetme yolculuğuna başlama hevesliliğinizde herhalde en son yapmak isteyeceğiniz şey birkaç sayfa hazırlık bilgisini okumak için zaman ayırmak olacaktır. Ama sizden dileğim takip eden noktaları göz önünde bulundur-

manızdır. Bir terapist olarak insanların başarısız olmadaki geçerli nedenlerini anlayabiliyorum. Başarısızlığın, çok erken başlamak, çok şey beklemek ve harekete geçmeden önce öğrenmiş olduklarınızı iyice toparlamaya zaman ayırmamakla çok ilgisi vardır. Bu yüzden yürüyüşe çıkmadan önce lütfen botlarınızı giyin!

Ayaklar Yerde Başlayış

Bu kitabı seçmekle farkında olsanız da olmasanız da değişime doğru ilk adımı attınız. Bu kitap, güçleriniz ve kaynaklarınızdan en iyi şekilde yararlanıp aynı zamanda da kendinizi tanıyıp, kendinize yakınlaşmanız için yeni fikirler ve pratik metodlar sunarak değişim süresince sizi destekleyip yardımcı olacak bir çalışma aracı olarak tasarlandı. Bu yüzden kitabı yanınızda taşıyın, üzerine not alın, gözde paragraflarınızın altını çizin, hazmedin, kitaptan özgürce ve tam manasıyla faydalanın.

Kutsal Yer ve Zaman

Rahatsız edilmeyeceğiniz bir saatlik süre bu süreçteki başarı için temel koşuldur. Bu yalnızca kendinizle birlikte olmanız amacıyla ayrılmış bir saat demektir. Eğer ayırabileceğiniz zaman yalnızca yarım saat ise durmayın! Ama ye-

ni başlayanlar için yarım saatten azı genellikle uygun değildir. Bilgileri özümsediğinizde yaşamınızın bir parçası haline gelecek, öyle ki ne zaman bir-iki dakika zamanınız olsa faydalanabileceksiniz. Ancak bunu yapabilmek için genellikle planlı bir çalışma gereklidir. Yalnız kalmak için ayırdığınız zamanlarda testler ve çalışmalar üzerinde durun. Bu çalışmalar, belkide kendinizi ilk kez gerçekten olduğunuz gibi hissedebilmeniz için geliştirildi. Bu bir saat, yansıtma, günlük tutma veya meditasyon içerebilir. Aktivite ise, testler ve çalışmalarda açığa çıkan hislere ve algılamalara göre olacaktır. Yorgun veya dalgın olmadığınız ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman seçmeniz hayati derecede önem taşır. En iyi zamanı bulmak için deneme yapmanız gerekebilir ama bu zamanı bulup ona sadık kalmanızda oldukça ısrarlıyım.

Çevre önemli bir faktördür. Seçtiğiniz yer rahat, havalandırılmış ve belirgin bir rahatsızlık yaratmayacak kadar sessiz olmalıdır. Halihazırda var olan yer imkânlarına şaşacaksınız: sevdiğiniz bir oda, avlu, park, eğer gerekirse bir arkadaşınızın evi. Çocuklarını eşine emanet ettikten sonra günde bir saat banyoya kapanan bir kadın tanıyorum. Çok estetik bir yer olmasa da gülümseyerek telefonun olmadığını ve ailede "banyonun rahatsız edilmediğini" belirtiyor. İş arkadaşlarınız öğle yemeği için çıktıklarında ofisin kapısını kapatabilirsiniz veya çok kararlı bir kadının durumunda olduğu gibi arabayı seçebilirsiniz. Niyet olduğunda çözüm vardır!

Her ne kadar mümkün olduğunca yalnız olmanız tavsiye olunursa da, bir dostunuzun veya aile ferdinin bulunmasının desteğiyle tedirginliğinizin azaldığını görebilirsiniz. Eğer bir saat boyunca yanınızda birisinin olmasına karar verdiyseniz bu kişinin kesinkes pasif bir gözlemci olduğunu unutmayın, öyleyse konuşmak yok! İplerin sizin elinizde olduğunu, her şeyi kendi başınıza yaptığınızı anlamalı ve hissetmelisiniz. Arkadaşınızın sizin için hissettiği sevgi ve ilginin farkında olup sessizce oturmasını sağlayın.

Testler ve Çalışmalardan En Fazla Faydayı Sağlamak

Testler ve çalışmalarda harcadığınız zamanı en iyi şekilde değerlendirmeye gelince uygulanacak iki kural var: (1) hislerinizi gözlemleyin (fiziksel ve duygusal); (2) hiçbirini yargılamayın veya eleştirmeyin.

İlgili ancak karışmayan bir gözlemci gibi hislerinizi seyredin: "Acı dolu hissediyorum," "Üzgün hissediyorum," "________ hissediyorum." Bu hislerin fiziksel olarak nasıl belirdiklerine dikkat edin. Örneğin bedeninizdeki gerginlik ve rahatsızlıkları nerede hissediyorsunuz? Eğer kendinizi "Öff, hiçbir zaman başaramayacağım," "Amma aptalca," veya "Ne salağım," diye eleştiriyorken bulursanız bunu da gözlemleyin. Gözlemlemeyi ve bırakmayı sürdürün; gözlemleyin ve bırakın. Eğer bir yerlerde takılıyor-

sanız bunu da gözlemleyin. Şunu belirtmeliyim ki davranışlarınızı gözlemlemek, her duyguyu en ince ayrıntısına kadar incelemek demek değildir. Bu, günün yirmi dört saati içinde bulunduğunuz, her anınızı alan bir çalışma değildir. Ancak yaşamınızda herhangi bir şekilde güçlü fiziksel ve/veya duygusal tepkilere neden olan gerçekten rahatsız edici durumlarla karşılaşırsanız, işte bu dikkat edilmesi gereken bir durumdur. İlerde daha ayrıntılı bir biçimde açıklayacağım gibi, konunun üzerinde yalnızca kendiniz için ayırdığınız bir saat süresince durun. Aynı zamanda, açığa çıkmaya başladıklarında tepkilerinizin de üzerinde durmak isteyebilirsiniz. Süreç benzerdir. Farkına varın, kabul edin ve işinize devam edin. Kendinizi tanıyorsunuz. Farkettiğiniz şeyleri sevmeyebilir hatta onaylamayabilirsiniz, ama sizin göreviniz yargılamak değil araştırma yapmaktır.

Takip eden konularda bu hususların sıkça tekrarlandığını göreceksiniz. Bunlar, kendinizi sevecenlikle tanımanın en önemli kısmıdır ve ne kadar vurgulansa azdır. Kendini-eleştirme ve kendini-yargılama kalıplarını kırmadığınız, duygularınıza açık olmadığınız sürece, çabalarınızı boşa çıkarmaya devam edecek ve kendinizi dönüştürmeye yönelik tüm iyi niyetlerinizi bozguna uğratacaksınız.

Bu Kitabı Okumaktan Ziyade Hazmedin

Öğrenmek, insanın bütünüyle ilgili bir süreçtir; anlayış

kadar hafıza, deneyim ve fiziksel aktiviteyi de kapsayıp birlikte gitmelidir.

Bu kitaptaki konuları bilişsel (cognitive) olarak anlamak yararlıdır, ancak tekbaşına bir değişim yaratmayacaktır. Teori ancak içselleştirilip hayata geçirildiğinde gerçek öğrenme meydana gelir. Bu, bir çileğin tadı, kokusu, görünümü hakkında okumak ile bir tanesini yemek arasındaki farka çok benzer; bir tane yemeden nasıl bir tadı olduğunu gerçekten bilemezsiniz. Bu yüzden, yıllardır gizlemiş olduğunuz birçok duygunuzla doğrudan ilgi kuracak bir seri çalışmayı da kitaba aldım. Bu çalışmalar, en yoğun fiziksel duygularınızı ve hislerinizi deneyimleyip bütünlenebileceğiniz birer araç olacaktır. Nasıl ki bu kitap sadece okunmayıp "hazmedilmelidir", çalışmalar da aktif bir şekilde benlik-farkındalığını sindirip bütünlemenize yardımcı olmak içindir. Bedensel hislerinize ve duygularınıza dikkatinizi vermeniz çalışmaları doğru bir şekilde yapmaktan daha önemlidir.

Testler, hayatınızın çoğunda kişisel dogma olarak kabul ettiğiniz tutum ve inanç sistemleri ile -uygun ve destekleyici olsalar da olmasalar da- bağlantıya geçmenize yardımcı olmak içindir. Bunlar birer sınav değildir. Doğru veya yanlış cevaplar yok. Kalmak veya geçmek yok. Tepkileriniz, kendiniz ile ilgili görüşlerinizi içeren bağımsız veriler olarak gözlemlenmelidir.

Bu testleri yaparken her soruya dürüstçe yanıt vermek

için kendinize bir fırsat tanıyın. Çok akıl almaz geliyor değil mi? Niye onları halen dünyadayken dürüstçe yanıtlamayasınız? Unutmayın ki yıllardır kabul görmek ve kabul edilmek uğruna kendi hakkınızdaki gerçeklerin çoğunu inkar ettiniz. Soruları kendinizi keşfetme niyetiyle yanıtlayın ve içsel eleştiriyi durdurun. En baştan başlayın ve kendinizi tanıyın. Kendinizi tanımak hislerinizi, tutumlarınızı, inanç sistemlerinizi, en derin korkularınızı ve en yoğun duygulanımlarınızı bir kez ödüllerini aldığınızda hiç bitirmek istemeyeceğiniz bir süreç olacaktır. Bireysel gelişiminizi destekleyecek tutum ve hareketlerin akıllıca üzerinde durulması, bu süreci inanılmaz derecede kolaylaştıracaktır.

Disiplin (discipline), her ne kadar boyun eğme, şiddet ve cezalandırma izlenimi verse de bireysel gelişimin paha biçilmez bir unsurudur. Tam aksine, "disciple," anlamak, kavramak, öğrenmek ile aynı kökten gelir. Kısaca disiplin, eski ve bize uygun olmayan kalıpları yenileriyle değiştirirken yaşamlarımıza düzenlik ve rahatlık getirir. Disiplin olmasaydı, düzensizlik ve karmaşadan ibaret yaşamlara sahip olurduk. Hoş olmayan izlenimler yaratan bir başka kelime ise "kararlılık (bağlılık)"tır. Bu, ebeveynlerle ilgili seminerlerde iğrentiyle bahsedilen "sorumluluk"u hatırlatır. Ancak "kararlılık", Latince emanet etmek, bağlanmak anlamına gelen comittere'den gelir; "sorumluluk" (responsibilitiy) ise, yanıt, karşılık vermek anlamına gelen responsum'dan gelir. Bunların gerçek anlamları, şimdiye kadar bizde yapmış oldukları ayıp, suç ve zorunluluk çağrışımla-

rından oldukça farklıdır. Bir yetişkin için bunlar, bireysel özgürlüğün yolunu hazırlar.

Konularda ilerledikçe, hassas olduğunuz birçok konunun üzerine gidilecek. Eğer birçoğu gibiyseniz duygusal olarak kendinizi dönek ve rahatsız hissetmemek için elinizden geleni yapacaksınız. Ancak acı çekmekten kaçınma davranışı, hayatımızdaki faydalı, olumlu ve yapıcı her şeyi donuklaştıran davranışın aynısıdır. Eğer gerekirse tekrar, tekrar ve tekrar, bu kitabı öğrenmek için aldığınızı kendinize hatırlatın. Her ne kadar şimdiye kadar öğreniyor olduklarınızın bir kısmı beklemediğiniz hatta hoşlanmadığınız türden de olsa, size daha önce sahip olmadığınız seçenekleri sunuyor. Soru "Bu acı veriyor mu?" dan çok "Bu, hayatımın niteliklerini arttırmama yardımcı oluyor mu?" olmalıdır. Korkunuzla yüzleşmek için içinizde cesaretlendirdiğiniz disiplin, sorumluluk ve kararlılık, o çok korktuğunuz acıları dindirmenize yardımcı olacaktır.

İçinde bulunduğumuz kültürde birçok insan düşünmeye oldukça çok zaman harcıyor. Nasıl hissettiklerini ise nadiren gözlüyorlar. Geçmiş ve gelecek üzerinde ölçüp biçiyor, kara kara düşünüyor ve endişeleniyor, bir çözüm ve sonuca ulaşmak için bulunulan anı nadiren değerlendiriyorlar. Gelişim, ilerleme ve hareket ancak "bu an'ın" içinde olabilir.

"Bu an'ın" nasıl hissedildiği ile ilgili bir deney olarak, odanızda oturup etrafa bakarken bulunduğunuz mekân de-

ğerini veya dışardaki manzaranın güzelliğini en son ne zaman takdir ettiğinizi anımsayın. Yemek yerken okuyor, televizyonu alışkanlık edindiğimiz için açıyor, radyo açık araba kullanıyor, hatta banyomuzda bir kitaplık bile bulunduruyoruz! Kendimizi entelektüel safsatalarla yüklüyor ve bulunulan "anı" hissetmeye nadiren zaman ayırıyoruz.

Eğer bana inanmıyorsanız sürece dikkatinizi vererek tek başınıza yemek yemeye çalışın. Bunun oldukça garip ve rahatsız edici bir deneyim olmasına şaşırmayın. İçimizde gizli olan huzurun farkında olmadan, sıkılmaktan korkar bir halde aktivite ve eğlence dünyasında yaşamaya alışmışız.

Kendinize ayırdığınız saatte ilk önce konulardaki testlerle başlayın. Yanıtlayabildiğiniz kadarını yanıtlayın. Bir testi yanıtladıktan sonra yanıtlarını ayrıntılı bir biçimde gözden geçirmek için zaman ayırın. Testlerde ortaya çıkan bilgileri aldıktan sonra çalışmalara geçin. Sizin için hangisi kolaysa, ister yavaş ister hızlı, o şekilde devam edin. Bazen tek bir çalışmayı tekrarlamak çok faydalı olacaktır. Belli bir çalışmadan sıkılmaya başladığınızda, büyük ihtimalle bu çalışmayı geçmenin zamanıdır.

Birçok insan konu konu keşfetmek isteyecektir kitabı. İzlenecek bir "doğru yol" yoktur. Burada amaç her çalışmayı tamamlamak değildir. Hisler yoluyla kendinizi tanımanıza eşlik eden ani enerji artışları sayesinde doğru yolda olup olmadığınızı anlayacaksınız. Her gün biraz daha canlana-

aksınız ve başkalarına olan ilginizle genel olarak dünyaya olan ilginiz içinizdeki değişimleri yansıtarak artacak.

Tabii ki bazı günler diğerlerine göre daha verimli olacak. Hiç şüphesiz, zaman zaman, yüzleşmek istemediğiniz bir yönünüzle karşılaşacaksınız. Bu olduğunda, test ve çalışmaları yapmış olmanıza rağmen yüzleşmek için şimdiye kadar çok çaba sarfetmiş olduğunuzdan, kendinizi baskı altında hissedeceksiniz. Birkez daha, enerji seviyeniz, artan duyarlılığınız ve artan farkındalığınız size doğru yolda olduğunuzu gösterecek.

Tüm bunları bırakmak ister gibi olduğunuzda veya bu kitabı hiç bulmamış olmayı yeğlerken, çok büyük adımlar attığınıza emin olun. Karşı koyuşunuz ne kadar kuvvetliyse gerçeğe yakınlığınız da o kadar fazladır. Bırakmayın, bölünmeyin. İnsanlar gerçeklerden değil, hislerini sürekli inkar etmenin baskısı ve huzursuzluğundan ölürler.

Başarısızlığa uğrarsanız zorlamayın. Biraz nefes alın. Gününüzü yatakta veya sahilde geçirin, güzel bir yerde yürüyüşe çıkın. Çalışmanız gerektiğini düşündüğünüzde öğleden sonra sinemaya gidin, kendinize bir hediye alın, ufak da olsa yaratıcı bir şekilde ödüllendirin kendinizi. Kendinizi kaptıracağınız bir şeyler yapın. Bırakın içinizdeki çocuk oynasın. Bazen bilinçli ve dikkatli bir şekilde daha az çalışmak yenilenmiş enerji, ilham ve coşkuyla sonuçlanır.

Her şeyden öte, unutmayın ki uyuşmuş olsa bile bir sağduyunuz var. Bulunduğunuz durumda dönüşüm hedef-

lerinizden bir adım geriye atın. Değişimi ölümcül bir iş haline getirmeyin. Ara sıra kendinizle dalga geçin. Bundan hoşlanabilirsiniz!

İlişkiler Bize Kendimizi Öğretir

Yakın ilişkide olduğumuz kişiler ebeveynler, eşler, kardeşler, çocuklar kendimizi tanımamıza yardımcı olurlar. Bu tanıma hislerimizle ilgili olduğundan, test ve çalışmalara ayırdığımız zaman için zengin ve uygun kaynaklardır. Yakın olduğumuz insanlar aynalar gibi kendi davranışlarımızı yansıtırlar; her ne kadar bunun sıkça olması bizi kızdırabilirse de. Sevdiğimiz insanların hislerine, tepkilerine, yanıtlarına ve bizim onlara olan tepkilerimize dikkatimizi verdiğimizde kendimiz hakkında bilmediğimiz birçok şeyin farkına varırız.

Zeki bir öğretmen, kızımın içine kapanıklılığı üzerine eleştirimi dinledikten sonra, çocukların sıklıkla ebeveynlerinin geçmiş ve şimdiki davranışlarını taklit ettiklerini söylemişti. Pek hoşlanmadığınız yönlerinizi değiştirmek için onca çaba harcadıktan sonra bu gerçeği kabul etmek zor olabilir. Öte yandan eğer çocuğunuzun davranışını affedemiyorsanız belki siz de bu yönünüzle ilgili bir uzlaşmaya varamamışsınızdır.

Ebeveynlerimizle olan ilişkilerimiz, kabullenmek iste-

mediğimiz yönlerimiz hakkında bilgi verir. Hayatın kabul etmemiz gereken gerçeklerinden biri de genetik ve duygusal olarak ebeveynlerimizden bize bir mirasın kaldığıdır. Kişiliklerimiz her zaman ebeveynlerimizin genel özelliklerini taşıyacaktır. Bunun olmaması onlar için de olası değildir. Bu dünyaya geldiğimizde kim olduğumuz hakkında pek fazla bir bilgimiz yoktu. Kim olduğumuzu ebeveynlerimizden öğrendik. Bugün sahip olduğumuz tutumlarımız, değerlerimiz ve korumacı tepkilerimiz temelde bu insanlarla ilişkide olduğumuz hayatımızın ilk üç yıllık döneminde şekillenmişti. Onların bazı yönlerini almadığınız düşünülemez. Bu, biz ebeveynlerimiziz veya eski düzene göre hareket edeceğiz anlamına gelmez. Onlar sadece daha büyük bir bütünün parçalarıdır.

Şu önemlidir ki tepkilerimiz ve davranışlarımızla başkalarına, bize nasıl karşılık vereceklerini öğrettik. Herhangi bir bireysel değişim sürecinden geçerken başkaları için yarattığımız zorlukların da farkında olmak yararlıdır. Çünkü onlar, önceleri tahmin edilebilir ve otomatik olan davranışlarınızdaki değişime uyum sağlıyor olacaklar. Sizdeki değişime ayak uydurmaya çalışıyor olacaklar. Örneğin, eşinizin ailedeki bir huzursuzluktan dolayı her zamanki münakaşacı tavrınızla karşılık vermediğinizdeki tepkisine şaşırmayın. Eşlerine, bağrılmadıkları için halen sevilip sevilmediklerini merak edip soran hastalarım olmuştu.

İnsanların, değişimlerinize halen eski tavırlarıyla tepki vermeleri gibi bazen zor olabilecek durumlara düşebilirsi-

niz. Kalıpların değişmesi zaman alır. İlgili herkes kendini tekrar rahat hissedinceye kadar bir uyum süresi gereklidir. Kendinize karşı şefkat ve anlayışınız geliştikçe başkalarına da gelişecektir. Direnme duvarları örmek yerine iletişime açık olacaksınız. Korku ve endişe, iş, toplum ve yakınlarınızla olan ilişkilerinizi zedelemeyi bırakacak.

Ne Kadar Zaman Alır?
Ne Kadar İstiyorsunuz?

Yüksek lisansıma devam ederken önemli değişimlerin iki ila beş yıl alabileceği söylenmişti. Daha sonra dönüşümleri için gerekli sürenin aylarla sınırlı olduğuna inanan hastalarımla çalışırken, aynı veya daha fazla gelişim, hastalıklarının belirlediği zaman sürecinde oldu. Önceleri böyle hızlı ve heyecan verici değişimin yalnız ciddi bir kriz sırasında veya insanların acılarıyla yüzleşip bunu öğrenmek ve gelişmek için kullandıklarında mümkün olduğunu düşünmüştüm. İkincisine katılıyorum, ama hızlı bir ilerleme için insanların hayatlarının tehlikede olması gerektiğine inanmıyorum.

Bir sene önce fiziksel olarak hasta olmayanlar da dahil olmak üzere tüm hastalarıma, daha önce anlattığım gibi, çok önem verecekleri bir yer ve zaman ayırmalarını önerdim. Fiziksel olarak iyi durumda olup kendilerini oldukla-

rı gibi deneyimlemek için zaman harcayıp çaba göstermeye niyetli olanların hastalığın tükettiği kişilerden daha çabuk iyileştiklerini keşfettim. Basit olan gerçek şu: Ne kadar çok verirseniz o kadar çok alırsınız. Bu, duygusal durumunuzu iyileştirmek için girdiğiniz yirmi dört saatlik bir hızlı kurs programı değildir. Önerdiğim süreçler basittirler ve oldukça etkili olduklarını göstermişlerdir, ancak kararlılık ve bazen de cesaret gerektirirler. Süreci durdurup bir daha hiç kullanmazsanız, amacınıza ulaşmış olsanız bile, er yada geç başladığınız yere dönersiniz. Hayatınızın geri kalanı için bir saat ayırmanız yetmeyecektir. Eğer önerdiğim süreci devam ettirirseniz zamanla alışacaksınız ve pratik yapmak için zaman ayırmanıza gerek kalmayacak.

KONU 2
HİSSETMEYİ ÖĞRENİŞ...YENİDEN

Dünyayı yalnızca aklımızla anlamaya çalışmamalıyız; onu bir o kadar da hislerimizle anlamalıyız.

- Carl Jung

Yakınlardaki bir aile toplantısında çocukluğumdan beri görmediğim kuzenimle karşılaştığıma şaşırmış ve sevinmiştim; ama derin bir şekilde de sarsılmıştım. Ülseri ve mutsuz yaşantısından kabullenici bir şekilde bahsederken üzülmekten kendimi alamıyordum. Bu, bizi heyecanlı maceralara götüren aynı kuzen miydi? Bu, yaşamdan aldığı haz ve tuhaf antikalıklarıyla bizi hayrete düşüren aynı kişi miydi? Ruhu, canlılığı, duyarlılığı nereye gitmişti?

Büyümenin doğal ve gerekli bir parçası da işler yolunda gitmediğinde isyan etmek veya "Hayır" denildiğinde öfkelenmek gibi saf hislerimizin yoğun etkisinden uzaklaşmaktır. Yaşamın erken dönemlerinde haz almayı ertelemenin, hatta reddetmenin veya duygusal ifadeyi kısıtlamanın gerekliliği açıktır. Tam olarak arzuladığımız şeyi söylemenin veya yapmanın çok uygunsuz olacağı zamanlar vardır. Bulunduğumuz kültürde, sevmediğimiz yemeği ortalığa saçmak, her istediğimiz yerde ve zamanda banyoya gitmek, bulunduğumuz duruma göre insanlara sert tepkiler vermek toplumda onay görmez.

Dört yaşındaki Amy'e ayrım yapmaksızın her hoşuna gideni söyleyemeyeceği öğretilmişti. Ebeveynlerinin akşamleyin düzenledikleri bir kokteyl partisi esnasında Amy salona girip annesine yüksek tondaki çocuk sesiyle "Anneciğim vajinam acıyor" dedi. Odadakiler zor tutulan kahkahalar ve şaşkına dönmenin sessizliğiyle karşılık verdi. Utanan annesi kendini-ifade etmenin yazılı olmayan kurallarını açıkladı kızına.

Büyümek duygusal olarak genellikle acı vericidir. Çok erken yaşlarda ebeveynlerimizin, kardeşlerimizin ve akrabalarımızın arzu ve hislerinin bizimkilere benzemediğini görürüz. Güvenliğimizin küçük çocuklar olarak başkalarına bağlı olması ve hislerimizle dürtülerimizin genelde ta-

mamıyla zıt olmasından ötürü bu sosyalleşme süreci sık sık hayal kırıcı ve stresli bir hal alır.

Bir çocuğun, yerine getirilmeyen isteklerine, acıya, korkuya ve hayal kırıklığına karşı doğal tepkisi göz yaşları döküp hiddetlenmektir. Bu tepkiler genelde "Kes şunu", "Odana git"; "Eğer ağlamayı kesmezsen sana gerçekten ağlamanı sağlayacak bir şey vereceğim", tokat veya en harap edici olan "sessizlik" ile karşılanır. Çok az ebeveyn çocukları incindiğinde veya ağladığında kendini iyi hisseder; özellikle de kendilerini sorumlu hissettiklerinde. Tepkileri, duyguların ifadesi olan gözyaşlarını durdurmak olur. Doğal tepkilerimizin kabul görmediğini anlarız. Kabullenilmeme ve sevilmeme korkusuyla kendiliğindenliğimize sürekli sırt çevirir, gözyaşlarına sebep olan acıyı bastırır ve sonuç olarak da bizden önce ebeveynlerimizin de aynen yaptığı gibi kendimizi hislerimizden koparırız.

İki buçuk yaşındaki Joey'e babasının alet kutusuyla oynayamayacağı sert bir şekilde söylendiğinde bağırıp küskünlüğünü haykırdı. Her şeyden önce babası oynuyordu; o niye oynamasındı? Öte yandan baba oğlunu ağlattığı için kendini suçlu hissetti ve kızgın bir şekilde "Kes sesini yoksa seni odana yollarım" diye bağırdı. Joey'in tek seçim şansı vardı; ya üzüntüsünü dile getirmeye devam edip odasına yollanacaktı ya da hislerini baskı altında tutup babasıyla kalacaktı.

Bir seçim. Joey tabii ki kalmayı seçti, ama gerginliğini

hafifletmek için bir şeyler yapmalıydı, böylece duygularını bastırdı. Hızlı ve kısa nefes alıp verdi. Yüzünü, boynunu ve omuzlarını kastı; diyaframı kaskatı kesildi, sindirim sisteminin boğazdan anüse kadar kasılmasıyla birlikte midesi düğümlendi ve böylelikle gözyaşlarını kesti. Sonuç olarak kızgınlığı dindi, normal nefes almaya başladı ve çocukların dikkat süreleri allahtan kısa olduğundan dikkati başka bir şeye yöneldi. Ama otomatik bir tepki oluşmuştu; Joey kendini güvenlikte hissetmek için hislerinden uzaklaşmayı öğreniyordu. Duygusal olarak acı çekmekten korunmayı öğrenecek ancak bu korunmanın bedelini ömür boyu ödeyecekti.

Hisler Neden Kaybolur?

Çoğumuz Joey gibiyiz. Birçok alışkanlık ve fiziksel tepki geliştirdik ama kendimiz ve başkalarıyla bağlantı kurma kapasitemizi bir kanara attık. Aç veya yorgun olduğumuzu anlamak için saate bakıyoruz. Ruh halimizi canlandırmak veya sakinleştirmek, iştahımızı açmak veya kapatmak, uyanmak veya en ufak ağrı ve acıyı dindirmek için ilaç kullanıyoruz. Yeni insanlarla tanışmak için sosyal aktivitelere katılıyor ama nadiren içten ilişkiler kuruyoruz. Karanlık bir sinemada bile gözyaşlarımızı tutuyor, duygusal olarak acı verici vedalaşmalarda gülümsüyor, orgazm taklitleri yapıyor, komplimanları geri çeviriyor, komik ol-

mayan şakalara istemeden gülüyor, gözle temaslardan kaçınıp ne hissettiğimizi nadiren söylüyoruz. Ve bu liste uzatılabilir.

İstediğimiz sadece rahatsız edici duyguları uzaklaştırmak değil. Duygusal olarak çok iyi hissettiğimiz anları bile yarım yamalak yaşıyoruz. Harika bir müziğin en güzel yerinin veya doğanın muhteşem güzelliği ile enginliğinin baştan çıkarıcı heyecanının bizi uzaklara götürmesine karşı koyuyoruz. Yakın bir dostumuzla geçen konuşmada olası bir yakınlık ve derinlikten ya da çok sevdiğimiz bir insanla yaşanabilecek cinselliğin gücü ile hazzından korkuyoruz. Bireysel başarıları kabul etmiyor, en büyük zaferlerimizde bile heyecanı ve hazzı kursağımızda bırakıyoruz. En son ne zaman sevinçten zıpladınız ya da neşe ve şaşkınlıktan haykırıp ağladınız? Kendimizi hiç bırakamıyoruz. Yaşantımızda hep bir frenleme, hep bir ket vurma duygusu var.

Gerginlik, Hisleri İnkar Etmekten Doğar

Şimdiye kadar hayatlarımızı dünyayı güvenilmez ve korkutucu bulan bir çocuğun bakış açısından geliştirilmiş bir inançlar ve tepkiler modeline göre yaşadık. Üç yaşındaki bir çocuğun duygusal kapasitesi ve yoğunluğu olgunlaşmıştır. Dolayısıyla, aynı korkuları, aynı kırılganlığı, aynı gerginliği onlar da bizim gibi yaşıyor.

Her duygunun, özellikle de korku ve kızgınlığın, bedende ani ve benzer bir belirtisi vardır. Türümüzün bu güne kadar hayatta kalması da bunun sayesinde olmuştur. "Savaş ya da kaç", ya keskin dişlerden kaçmamızı ya da düşmanlarımızı alt etmemizi sağlayarak hayatta kalmamızı sağlamış, tarih öncesi, zeki olmayı gerektirmeyen bir tepki mekanizmasıdır. Belirgin bir şekilde hayatı tehdit edici durumlara dayanan, ani ve kendiliğinden bir tepkidir. Stres ise öyle oluveren bir şey değildir. Stres, güvenlik ve düzen beklentilerimizi tehdit eden değişimlere karşı verdiğimiz fiziksel ve duygusal tepkilerin sürekli bastırılmasıyla yarattığımız psikolojik bir fenomendir. Diğer yaygın ve rahatsız edici bedensel tepki ise, korkumuzla bağlantı içerisinde olamamak ve korkumuzu uygun bir şekilde ifade edememekten kaynaklanan endişedir. Her ne kadar bu gerginliklerin yoğunluk ve bileşimleri kişiden kişiye değişse de, genellikle çok hoşa gitmeyen şeyler olduklarından, ya bilerek yanlış yorumlanırlar ya da tamamıyla inkar edilirler.

Garaj tamircisi, işçilik hariç 350$ civarında hesap çıkardığında kızgınlığınızı yumrukla boşaltamazsınız (özellikle sizden iriyse). Yerine, ya kabul edip soğukkanlılığınızı koruyarak (her ne kadar içiniz kaynar kazan gibi olsa da) ya da birkaç küfür savurup hiddetlenerek (ki bu kızgınlığınıza bir son vermekten çok onu boşaltmaya yarar) kızgınlığınızı içselleştirirsiniz. Her iki davranış da çözüm getirmez. Günün geri kalan kısmını sinirlenerek geçirebilirsi-

niz. Daha sonra da ailenize sözlü veya fiziksel saldırıda bulunmak üzere eve dönersiniz. Hiç şüphesiz gününüzü kurban oluşunuzun öyküsünü dinleyen herkese tekrar tekrar anlatıp kızgınlığınızı boşaltarak geçireceksiniz ve bir şekilde gücenme ile kızgınlık hislerinizi bastırmada başarılı olacaksınız. Ancak hisleri inkar etmek ve/veya bastırmak bu hislerin arzuladığımız gibi uzaklaşmasını sağlamaz. Migren ağrıları, uykusuzluk, kronik yorgunluk, sırt ağrıları, ülser, kolit, hipoglisemi, astım, yüksek tansiyon, deri iltihapları, artrit gibi diğer birçok duygusal kökenli hastalık, inkar edilen gerginlikler ile baskılanan duyguların getirdiği rahatsızlıkladır. Her ne kadar bu rahatsızlıklar kendi başlarına yeterince kötü olsalar da, kanser, kısmi felç ve kalp krizi gibi harap edici hastalıkların habercisidirler.

Duygu Fiziksel Bir Deneyimdir

•Her duygusal deneyimin bedende bir karşılığı vardır. Duyguların, hislerin akışı durdurulduğunda, bu duygusal anılar bedenin kas veya dahili düzeylerinde saklanır.

Doktoruma sık sık göğsümde bir çuval dolusu taş varmış gibi bir duygudan şikayetçi olurdum. Olası bir kalp krizinden korkmamı sağlayacak kadar ağır ve daraltıcı bir duyguydu bu. Gerginlik ve sıkıntı omuzlarımı öne çekip kambur ve yaşlı görünmeme neden oluyordu. Doktor kalple ilgili bir şey bulamadı.

Aylar sonra bedensel algılarıma daha duyarlı olup rahatlamaya başladığımda ve kendimi korkularıma açtığımda, kalbimi hissettiğim tüm hüzünden korumaya çalıştığımın farkına vardım. Savunma ve inkarlarımı açığa çıkarmaya devam ettikçe "taşlar" yok olmaya başladı ve bedenim eski duruşu ile hatlarını kazandı. Kendimi tehdit altında hissettiğimde göğsümün sıkıştığını yine hissediyorum ama eskiden otomatik olan tepkiyi artık kontrol edebiliyorum. Gerginliğe nefes alıyor, çözüyor ve bırakıyorum. Ve artık taşlar yok.

Duyarlılığımız azaldıkça kendimizi daha cansız ve bölünmüş hissederiz. Bunu ofisimdeki terapi seanslarında dramatik bir şekilde korkudan donup tamamiyle hareketsizce oturan bir kadında görmüştüm. Oturduktan sonra sadece ağzı ve gözleri hareket ediyordu. Ona ne hissettiğini sorduğumda cevabı "Hiçbir şey, tamamiyle hiçbir şey" olmuştu ve bunda samimiydi. 45 yaşındaki bir hasta ülseri onu terapiye zorlayıncaya kadar hiç farkında olmadan dişleri sıkılı bir şekilde yıllarını geçirmişti.

Duyguları yoğun bir şekilde yaşamak ile kontrolden çıkmayı birbirine karıştıran yetişkinlerle çok karşılaşıyorum. Duygularını derinlemesine yaşarlarsa dengelerini kaybedeceklerinden korkuyorlar. Ama gerçek bu değildir, hem de çok sağlam bir sebepten. Üç yaşından itibaren birçok duygulara sahipken korteks tabakası (beyinde diğer şeylerin yanısıra yargılamayla da ilgili olan bölüm) geç ergenlik dönemine kadar tam olarak gelişmez. Küçük çocuk-

lar genellikle ağlama nöbetleriyle biten hiddetlenmeleri sıklıkla yaşayabilirler ve yaşarlar da; buna rağmen bu çok yoğun duygulardan dolayı hiçte ölüyor veya deliriyor gibi görünmezler. Öte yandan biz yetişkinler tepkilerimizi seçebiliriz. Zihin ve hisler birlikte var olabilir. Ve bunun birçok sonucu vardır. Artık duygu dolu olup tam kapasiteyle aktiviteye de geçebiliriz. Diğer bir deyişle hüzün, kızgınlık, sevinç ve sevgiyi tam anlamıyla deneyimleyip yüksek bir üretkenlik, yaratıcılık ve çevreye duyarlılık düzeyinden hareket edebiliriz.

Beden bir öğretmendir; büyük bir fiziksel, duygusal ve sezgisel bilgi ve bilgelik deposu. Sürekli ince ama anlaşılabilir mesajlar yollar. Bedenimizi, duygularımızı yeniden keşfetme yolunda kullanabiliriz. Nasıl hissettiğimizi yalnızca düşünmekle kalmayıp duyumsayabiliriz de. Öyleyse dikkatimizi fiziksel bedenimize çeken herhangi bir his, sağlığımız, gerginlik düzeyimiz ve ifade ihtiyacımız için değerli bir ipucudur.

Takip eden çalışmalarda çeşitli fiziksel hisler deneyimleyeceksiniz; bazıları oldukça yabancı ve biraz ürkütücü olabilir. Uzun süredir gizlemiş olduğunuz duygular su üstüne çıkacak. Böyle anlarda bu duyguları ifade etmek için kendinize bir fırsat tanıym. Eski yaralar eğer dikkat edilir ve iyileşmesine izin verilirse geçer. Kendinize karşı eleştirisiz bir gözlemci olma kararlılığını sürdürün. Suçlamak yok, ayıplamak yok. Doğuştan hediyeleriniz olan duygu ve hislerinizi tekrar kazandıkça bedeninizin içsel bilgeliğine

olan doğal güveninize tekrar sahip olacaksınız. Çocukluk döneminize ait bakış açılarının kısıtlamalarından kurtuldukça, hayatınızda artan seçebilme gücünün de farkında olacaksınız. Düşünmeye olduğu kadar hissetmeye de izin verdikçe hareket ve duygu kapasiteniz de genişleyecek. Doğuştan hakkınız olan enerji, dikkat ve hassasiyeti yeniden kazandığınızda daha canlı, daha hayat dolu ve daha coşkulu olacaksınız.

Fiziksel ve Duygusal Farkındalığınızı Değerlendirme Testi

Takip eden kendini değerlendirme testi bulunduğunuz fiziksel ve duygusal farkındalığı değerlendirmenize yardımcı olacak. Bu teste, kendiniz hakkındaki bir araştırma projesi gözüyle bakın. Hiçbir şey doğru veya yanlış, iyi veya kötü değil; her şey yararlı birer bilgi. Her soruyu, tepkiniz ne kadar aptalca veya hayret verici olsa da üzerinde fazla düşünmeden yanıtlayın. Yanıtları, size daha çok şey ifade edip etmediklerini görmek için bu konuyu bitirdikten sonra tekrar gözden geçirin.

Nasıl hissettiğinizi nasıl duyumsadığınızı en iyi anlatan yanıtı yuvarlak içine alın. (D: Doğru Y: Yanlış)

1. Dokunmayı ve dokunulmayı seviyorum. D Y

2. Üşüteceğimi veya grip olacağımı hissettiğim zamanları bilirim. D Y

3. Ağlarken görülmek beni utandırır. D Y

4. Derin nefes almak beni rahatsız der. D Y

5. Duygusallaştığımda kontrolden çıktığımı hissederim. D Y

6. Hislerim kolayca incinir. D Y

7. Seks genellikle haz vericidir. D Y

8. Birisi kompliman yapsa utanırım. D Y

9. Sosyal toplantılarda içki almazsam kendimi rahatsız hissederim. D Y

10. Birisi bana kızdığında onu dinleyebilirim. D Y

11. Bedenimin hiç rahatlamayan bölgeleri vardır. D Y

12. Kızgınlık beni korkutmaz. D Y

13. Yaşamımı duygularım yönetiyor gibi görünüyor. D Y

14. Genellikle sinirliyimdir. D Y

15. Duygularımı ifade etmem kolaydır. D Y

16. Yoğun duygulardan hoşlanmam. D Y

17. Yabancıların dokunmasından hoşlanmam. D Y

18. Nadiren duygusallaşırım. DY

19. Bedenimin nasıl hissettiğine dikkat ederim. DY

En uygun harfi doldurun. (Asla A, Bazen B, Genellikle G, Sık sık S, Her zaman H).

1. Bir çiçeği koklamak, güneşin batışını seyretmek, ilgimi çeken bir görüntüyü izlemek için zaman ayırırım. —

2. Genellikle geçmiş ve gelecek hakkında düşünürüm. —

3. Sevgimi özgürce gösteririm. —

4. Kendimi seksi hissederim. —

5. Fiziksel olarak katı ve gerginimdir. —

6. Kafam karışınca korkarım. —

7. Kendime gülebilirim. —

8. Genelde gergin birisiyim diyebilirim. —

9. Birkaç acı ve ağrım vardır. —

10. Kızgın hissederim. —

11. Yavaş yiyip yemeklerin tadını çıkarırım. —

12. Hareketi, dansı, vb., severim. —

13. Davranışlarım gerçek hislerimi yansıtır. —

14. Çocukken duygularımı ifade edebilmiştim. —

15. Kendimin kontrolü altındayım. —

16. Baş ağrılarım var. —

17. Genellikle yorgunumdur. —

18. Oyunu severim. —

19. Birisi kompliman yapsa utanırım. —

20. Üzüntülüyüm. —

En sık yaşadığınız beş duyguyu, en yoğunundan başlayarak aşağıya doğru sıralayınız.

Takip eden sorulara vereceğiniz ilk tepkileri birkaç kelime ile belirtiniz.

1. Kızgınlığımı ______________________ bölgemde hissederim.

2. Üzüntüyü ______________________ bölgemde hissederim.

3. Gerginlik kendisini sıkça ______________ bölgemde belli eder.

4. Gergin olduğumda ______________________m.

5. En sevdiğim egzersiz ____________________dır.

6. Mastürbasyon______________________dır.

7. ____________________bölgemde sıklıkla acı hissederim.

8. Eşim beni çıplak gördüğünde, kendimi __________ __________________hissederim

9. Korku kendimi________________hissetmeme neden our.

10. Birisini ağlarken gördüğümde kendimi ________ _______________hissederim.

11. _______________ken çok mutluyumdur.

12. Tartışmalar kendimi_________________hisset-memi sağlar.

13. En çok_________________ken kendimi kontrol dışı hissederim.

14. Beni en çok korkutan şey ________________ _______________dır.

15. Kendimi en son canlı ve hayat dolu hissettiğim an ____________________.

Duyumsama Çalışması

Takip eden çalışmalar yıllar boyu bastırmış olduğunuz birçok duyguyu dinamik olarak keşfetmenize yardımcı ol-

mak için tasarlanmıştır. Duygular yüzeye çıktığında eleştirip yargılamadan masumca farkında olun. Bedeninizin gönderdiği sinyallere dikkat edin (korkuyorum, gerginim, huzurluyum). Bu duygulara açık mı yoksa kapalı mı olduğunuza dikkat edin. Duygularınıza bedensel hislerinizle etkileşim içerisindeyken dikkatinizi verin. Nerelerde takıntılı ve savunmacı hissediyorsunuz? Duruşunuzu, solunumunuzu, kassal gerginliklerinizi veya acı ile ağrılarınızı, daha fazla araştırma isteyen alanların sinyalleri olarak alın. Sert bir tepkiye yol açan bir yönünüze dokunduğunuzda, bunu sonuna kadar yaşayın. Ama her şeyden öte kendinize karşı nazik ve sabırlı olun. Farkındalığınız arttıkça, rahatsız edici hisler gelse bile daha yetkin olacak ve yetkin hissedeceksiniz.

DUYGULARA HAYAT VERİŞ

Kendinize ayırdığınız saatin otuz dakikasını bu çalışmaya ayırın. Başlamadan önce, saatin bitiminde diğer aktivitelere döneceğinize dair bir anlaşma yapın kendinizle. Yoğun duyguları deneyimlemenin sizi her zamanki üretkenliğinizden alıkoymadığını kendinize kanıtlamaya başlayacaksınız. Aslında normal aktivitelerimize dönmek, ne kadar derin olsalar da sizi yoğun duyguları deneyimlemenin korkusundan kurtarmanın en iyi yoludur.

Yere uzanın veya rahatça oturun ve rahatsız edici elbi-

seleri çıkartın. Dikatinizi nefesinize vererek başlayın. Rahat bir şekilde göğsünüzü ve karnınızı doldurarak nefes alın. Sonra yedi veya sekize sayıncaya kadar nefes verin. On kere tam nefes alıp verdikten sonra nefesinizin bedeninizin çeşitli bölgelerinde dolaştığını imgeleyerek yavaş ve ritmik şekilde nefes almaya devam edin. Ayak parmaklarınızdan başlayıp yavaşça yukarı çıkarak bedeninizin her yerine nefesinizi gönderin; nefes verirken her bölgenize orada yerleşmiş olabilecek gerginlikleri bırakmasını söyleyin. Ayaklar...baldırlar...uyluklar...leğen...sırtın alt kısmı...karın...iç organlar...göğüs...ciğerler...kalp...sırtın üst kısmı...parmaklar...eller...kolların alt kısımları...kolların üst kısımları...omuzlar...boyun...baş...yüz.

Bedeninizin bu çeşitli bölgelerinin nasıl hissettiğine dikkatinizi verirken yavaş ve derin solunumu sürdürmeyi unutmayın. Bu solunum çalışmasına devam ederken yoğun hislerin kaslarınızda uzun süreden beri saklanmış hislerin yüzeye çıkması olağanüstü bir şey değildir. Bu hislerin bilincinize yerleşmesine izin verin.

DUYGULARI TARAMA

Bu, hislerinize açık olma niyetinizde sizi destekleyecek kısa fakat çok etkili bir çalışmadır. Bir önceki çalışmanın

minyatürüdür. Günde birkaç kez bedeninizi tarayıp en yoğun duyguların nerede olduğunu bulun. Bu bölgeye dikkatinizi vererek derin bir nefes alın ve nefes verirken bu bölgeyi rahatlatın. Bir-iki nefesle bunu tekrarlayın. Yalnızca gelen duygunun farkına varın ("Kızgınım ya da sevinçliyim"). Mutluluğunuzun da farkına varın. Hiçbir duyguyu reddetmeyin; sadece hissedin ve farkına varın.

Her arabaya binişinizde, evin anahtarlarını alışınızda veya dişlerinizi fırçalayışınızda hangi aktivite bunu size en iyi hatırlatırsa bu çalışmaya başlamak için kendinizle anlaşıp tekrar edebilirsiniz.

MÜZİĞE GEÇİŞ

Rahat bir şeyler giyin (veya arzu ederseniz hiçbir şey giymeyin), zemini temizleyin, kapıyı kapatın, telefonu fişinden çekin ve sizi canlandıran bir müzik koyun. Müzik başladığında meşhur bir sanatçı, halk dansçısı, balerin, kabile dansçısı, kuş, koro sanatçısı veya hayal gücünüz neyi canlandırıyorsa o olduğunuzu hayal edin. Isınana kadar yavaş hareketlerle başlayın. Daha rahat hissettikçe gelişigüzel şekillerde hareket edin oturun, yere uzanın, ayakta durun, diz çökün; gerinmeyi, yerde sürünmeyi, zıplamayı, tekme atmayı, sekmeyi, dönmeyi deneyin. Değişik niteliklerde hareket etmeyi deneyin; yavaşça, ani, hızlı. Bedeninizin tümünü tam anlamıyla deneyimleyeceğiniz her hare-

keti deneyin. Mümkün olduğunca çok hareket etme düşüncesiyle oynayın. Eğer isterseniz bu çalışmayı bir veya iki müzik parçasıyla daha tekrarlayın ama son parça bittiğinde gözler kapalı bir şekilde yere yatarak bedensel hisleriniz ve duygularınızın havasına girin. Duygularınıza dikkatinizi verirken derin nefes alın.

KÖREBE ÇALIŞMASI

Gözlerinizi bağlamaya yetecek büyüklükte bir tülbent veya mendile ihtiyacınız olacak. Görmeden keşfedeceğiniz için tanıdık olan ve içinde rahat olduğunuzu hissedeceğiniz bir oda seçin. Yine, rahatsız edilmemenizi sağlayın. Odanın çalışmaya başlamak isteyeceğiniz bir bölümünü seçin. Yavaş ve rahat bir şekilde diğer duygularınızın genişlemesine izin vererek odada yönünüzü bulmaya çalışacaksınız. (Aşağıdaki notu okuyun)

Ellerinizi tanıdık nesneler üzerinde gezdirin; odada gezinirken çıkardığınız sesleri dinleyin; duyular yoluyla (dokunma, tatma, vs.) incelemek için değişik nesneler alabilirsiniz. Çevrenizi fiziksel bir şekilde böyle alışılmadık bir yolla araştırırken bedensel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin. Yaşamınızdaki alışılmış şeylere olan yargılarınız ve bakış açınız ne şekilde değişti?

Şimdi gözünüzü bağlayın ve hislerinizle dünyayı daha fazla değiştirmeye başlayın.

NOT: Gözleriniz bağlıyken hareket etmekten korkuyorsanız bu çalışmanın değişik bir türünü deneyebilirsiniz: Üzerinde çeşitli eşyalar olan bir masa veya komodin seçin. Gözlerinizi bağladıktan sonra üzerine oturup veya yanında durup üzerindeki eşyaları yukardaki gibi incelemeye başlayın. Daha sonra güveniniz arttıkça çalışmayı özgün haliyle yapabilirsiniz.

G-E-R-İ-N-M-E-K

Gerinmek bedenimizi uyuma sokan, canlandıran ve uyaran, kolay, elverişli ve farkındalık arttırıcı bir bedensel harekettir; derin ve tam nefes alabilmemizi sağlaması da yanımıza kardır. Burda öğretmenlerimiz, çocuklar ve hayvanlardır; onlar sürekli gerinirler. Hareket aynı zamanda zihinsel süreçleri de canlandırır ve sık sık gerinmek özellikle uzun süre oturup dikkatinizi belli bir yerde topladığınız dönemlerde yaratıcılık ve üretkenliğinizi arttıracaktır.

Öyleyse gün boyunca gerinip derin nefesler alın. Bu kararınıza yardımcı olmak için gece yatarkenki veya sabah kalktığınızdaki zevkli gerinmeleri aklınıza getirin. Gerinme, derin nefes alma ve esnemelerinizi imgelerken üç veya daha fazla duyunuzu da katın görme, dokunma, işitme, koklama, tatma.

Hepimiz gerinmeyi içgüdüsel olarak biliriz. Yalnız kaldığınız bir saatinizden önce veya sonra birkaç dakika her yöne gerinmek için zaman ayırın yıkarı, dışa doğru, aşağı, sırtınıza kavis verin, bir yönden diğerine burkulun, erişmeye çalışın, başınızı çevirin, iyi hissettiren her şeyi yapın. Bedeninizin canlanmış bir dikkat ve farkındalıkla tepki verişine dikkat edin.

Bu çalışmada sesinizi ve endişenizi ifade etmeyle haşır neşir olacaksınız. Başta biraz rahatsız hissedebilirsiniz. Batı kültürü, kibar konuşma veya futbol maçlarındaki "re-re-re-ra-ra-ra" dışında iletişim kurma ihtiyacımızı kolaylaştıracak bir şeyler yapmaz.

Başkalarının duymasından rahatsız olmayacağınız zamana kadar bunu deneyeceğiniz üç yer var: müziğin, sesinizin dışardan duyulmasını engelleyecek kadar açık olduğu odanızdayken, camlar kapalı araba kullanırken veya duşta banyonun kapısı kapalıyken. Tasalanmayın. Kısa zamanda aileniz ve arkadaşlarınız bu "garip" hareketinizi benimseyecekler.

Yerinizi alıp çalışmaya başlayın: gülün, boğazdan yüksek sesler çıkarın, örneğin; eeeeeeee veya bedeninizin derinlerinden uuuuuuh, uuuuuuuf gibi hırıldayın veya inleyin; şarkı söyleyin; mumuniumumum, bobobobobobo gibi saçma sözcükler deneyin, bebek sesleri çıkartın; diliniz dışarda sesler çıkartın; mimikler yapın; Bağırın!

Bu sesleri çıkartırken fiziksel ve duygusal olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin. Endişeli? Gergin? Mutlu? Bağırıyor musunuz yoksa mırıldanıyor musunuz? Güçlü bir hayvan gibi mi yoksa öten bir kuş gibi mi sesler çıkartıyorsunuz? Kendinizi ne kadar çok veya ne kadar az frenlediğinizi hissedin, bunun yaşamınıza yansıyışına dikkat edin.

DONUN

Gün boyunca gelişigüzel üç veya dört kez (yalnız kaldığınız saatte bir-iki kez de olabilir bu) donun. On saniye hareketsiz kalın. Bedeninizin gerginliklerine, ağrılarına, stresine, nefes alış-verişine dikkat edin. Neyi düşünüyorsunuz? Duygusal olarak ne hissediyorsunuz? Olanları çabucak gözlemleyip derin nefes alın, rahatlayın ve devam edin.

Bölüm 2



AÇILIŞ

KONU 3
GÖZLEMLE VE KABULLEN

Ama dışarıya bakmadan önce. . . içime bir bakayım.

- Rainer Maria Rilke

Bir kadın yönettiğim bir seminer sonrası gelerek "Size bir şey söylemek istiyorum. Yıllardır hiçbir tedaviye karşılık vermeyen bir ağrı içerisindeyim. Unutmaya çalışmak veya ayakta durmamı zorlaştıracak kadar çok ağrı kesici almaktan başka bir şey tavsiye edilmedi. Ya da hayattaki iyi şeylere dikkatimi vermem söylendi. Bu iyi bir öneri gibi geldi; bilirsiniz olumlu düşünme."

"Olumlu düşünmek ağrıyı geçirdi mi?" diye sordum.

"Kesinlikle hayır," diyerek güldü, "ama diğerlerinin benimle olmaya tahammüllerini arttırdı! Bugün çok değişik

bir şeyler denediğimi bilmenizi istemiştim sadece." Müthiş bir sırrı açıklayacakmış gibi umut dolu bir şekilde baktı.

"Bana anlatmak ister misin?"

"Oh, evet!" dedi heyecanlı bir şekilde. "Bugün çalışmalarda önerdiğiniz gibi ağrıma dikkatimi verdim. Başta çok korkuyordum ama ağrıyan bölgeye yoğunlaştım. Başta oldukça korkutucuydu. Ne olacağını bilmiyordum." Sessiz ve düşünceli bir şekilde oturdu.

"Sonra ne oldu?" dedim tatlı bir şekilde.

"Tanrım, tahmin edemezsiniz. Yıllardır ilk kez rahat bir şekilde oturdum. Dikkatimi ne kadar kötü hissettiğimi unutmaya çalışmak dışında bir şeylere verebiliyordum." Gözleri doldu.

"Kendimi artık sevinçli hissediyorum, tamamıyla sevinçli." Gözünden yaşlar süzülürken devam etti. "Kendimi güçlü ve canlı hissediyorum her şeyi yapabilirmişim gibi ve herkese sarılasım geliyor" dediği anda uzun ve sıkı bir sarılma için beni kollarına aldı. Sarılışındaki ferahlamayı ve dışarıya yayılan sevgiyi hissetmiştim.

Korktuğumuz şeylere dikkatimizi vererek hayatımızı sonuna kadar değiştirebileceğimizi ileri sürmek için anlatmadım bu hikayeyi. Aynı kadının, bir gün, bir hafta veya bir ay sonra bir sabah aynı ağrıyla kalkıp bir kez daha dengesini yitirmiş olabileceğini düşünebiliyorum. Hikayeyi daha çok, korktuğunuz şeyi gözlemlemenin, onaylamanın

ve kabullenmenin bizi özgürleştirmekle kalmayıp yetkin de kıldığını belirtmek için anlatıyorum. Seminerdeki kadın, bir daha hiç gerginlik yaşamayacağından dolayı değil, sıkmtısına kendi seçimiyle, kendine olan güven ve itibarını arttırarak tepki verebileceğinden dolayı özgürdü.

Değişim korkutucu olan ve öldürücü hissettirebilen unsurlar içerebilir. Bedeni ve duyguları hissetmeye karar vermek tazelenmiş bir canlılık için güvenliği terk etmeye doğru bir seçimdir. Bu aynı zamanda kim ve ne olduğumuzu gözlemleyip kabullenmeyi öğrendikçe kim ve ne olduğumuz hakkındaki çıkarımları da terk etmeye karar veriştir.

Bir hayat boyunca aileden, arkadaşlardan, öğretmenlerden, patronlardan ve "uzmanlardan" "kim" olduğumuz hakkında gerçekler toparladık. Koşullu ilişkilerle yetiştik; "eğer odanı toplarsan, daha fazla para kazanırsan, benimle yatarsan, özür dilersen, beni seversen seni severim." Çocukluğumuzdan bu yana benliği ve sevgiyi kaybetmenin gerçek veya hayali tehdidinden koruyoruz kendimizi. Her ne kadar kendini-koruma ve kendini-kandırma çok ve geçerli gibi gözükse de sürekli rahatsız, uygunsuz ve üretken olmayan şekillerde tepki vermemize neden olan şey aslında güvenliğin yanılsamasıdır. Seçim olanaklarımızın çok kısıtlı olduğu ve kendimizi güvende hissetmeye çok fazla ihtiyacımız olduğuna dair inancımızdan dolayı değişimi göze alamıyorduk.

Değiştir ama neyi, ne zaman, nasıl? Bir çözüm bulmadan önce durumun ne olduğunu belirlemeniz gerekir. Her ne kadar problemin kendinizle ilgili olduğuna inansanız da, olayları değişik bir şekilde ele alma niyetiniz kendiniz, hammaddeleriniz, değerleriniz, tutumlarınız ve davranışlarınız üzerinde yapacağınız bir araştırma projesiyle başlayabilir. Yalnızca yapmış olduğunuz ve yapmaya devam edeceğiniz seçimleri anlayarak yeni ve daha tatminkar seçeneklere sahip olabilirsiniz.

Birçok değişme niyeti kendi hakkımızdaki yanlış bilgiler üzerine kurulmuş olabilir. Artık kendinizi kısıtlayan çocukluk efsanelerini, başkaları hakkındaki pek objektif olmayan görüşlerinizi, toplumun ve medyanın kısıtlayıcı tek-tip modelleri ile kendi hakkınızdaki kısıtlayıcı görüşlerinizi bırakmanız gerekiyor. Konusu siz olan bu araştırma, eleştirinin kısıtlayıcılığı olmadan, daha çok araştırma yapan bir gazeteci gibi kendinizi gözlemleme yoluyla şefkatlice tanımayı kapsayacak. Kuşkusuz kendinizi tüm yaşamınız boyudur izliyorsunuz, ama bir yargıç olarak; ve hiç şüphesiz idam cezası veren bir yargıç! Aynı zamanda da genellikle tam doğru olmayan çıkarımlar ve inanç sistemlerini kapsayan bir bakış açısıyla izliyordunuz. Ama lütfen şunu aklınızda tutun: Edinmekte olduğunuz bilgileri yargılar, ayıplar ve suçlarsanız kendinizi gözlemleyemezsiniz.

Hislerimiz ve hareketlerimiz sürekli olarak kötü ve yanlış olarak vasıflandırıldığında devam etmek çok sancılı ve sinirlendirici olur.

Bu süreci başta zor bulursanız şaşırmayın. Yargılama ve eleştiriyi terk etmek zaten yeterince zordur; ama bunları mümkün olduğunca merak, anlayış ve nüktedanlık ile değiştirebilmek, neşeli bir şekilde ana kanala bağlanmaya benzer. Devam edin. Kısa sürede kendinizi daha az ciddiye aldığınızı göreceksiniz. Ve bu, süreci devam ettirdiğiniz ölçüde de kolaylaşacak.

Kendinize Karşı Dürüst Olmak

Kural, hatırlayın, seyretmek ve kabul etmektir. Algıladıklarınızın ve hissettiklerinizin tümünü gözlemleyin ve kabul edin. Basit bir örnek birçok çift arasında sık sık geçen şu konuşmadır:

Koca (deneyimli bir edayla): "Biraz soğuksun. Bir şey mi var?"

Karısı (uzaklara bakar, gergin ve sır saklar gibi): "Yoo, hiçbir şey yok."

Buna benzer birçok örnek vardır. İkisi de bunun yalan olduğunu ama "onun" hakkında konuşmayı göze alamadıklarını ve kocanın, kendisinin de içinde bulunduğu bu durumu daha fazla derinleştirmekten çekindiğini bilirler.

Böylece ikisi de bu durumu es geçer.

Artık, hislerinizi paylaşmak istemediğinizi görebilir ve henüz eşinize olmasa da kendinize bilinçli bir şekilde itiraf edebilirsiniz bunu. Duygusal olarak gerçekten nasıl hissediyorsunuz? Korkmuş, kızgın, üzgün? Fiziksel olarak nasıl hissediyorsunuz? Unutmayın ki bedeniniz fiziksel, duygusal ve sezgisel bilgilerin ifade bulduğu bir sergi sarayıdır. Bedeninizin herhangi bir yerini kastınız, nefesinizi tuttunuz mu? Boğazınız yanıyor, mideniz ağrıyor mu? Hislerinizin ve tepkilerinizin farkına varın ama bu süreçte kendinizi yargılamayın. Yalnızca fark ettiğiniz şeyleri kabul edin. Eğer yeterince kendinize güveniniz varsa ve eşiniz de destekleyiciyse, hislerinizi eşinize açmayı deneyebilirsiniz. Eğer bunu o anda yapmak çok zor gelirse, kendinize ayırdığınız bir saatlik sürede deneyebilirsiniz bunu. Kimsenin olmadığı mekanınızda, sahneyi yeniden canlandırıp kabullenme sürecini tekrarlayabilirsiniz.

Diğer bir kimseyi ilgilendirmeyen durumlarda bile, park bileti alırken, kentin bilmediğiniz bir yerinde kaybolduğunuzda veya benzininiz bittiğinde, tekrar nasıl hissettiğinizin kızgın, gergin, korkmuş, hüzünlü, farkına varıp kabullenin. Sonra benzinciyi aramaya devam edin.

Hislerinizi, düşüncelerinizi ve tepkilerinizi kabullendikten sonra dikkatinizi başka bir şey çekinceye kadar gününüze devam edin. Düşünceler ve hisler bırakmayabilir. Sadece kabullenmeye devam edin.

Olumsuz Kadar Olumluya da Önem Vermek

Olumlu duygularınızla fiziksel hislerinizin de farkına varmayı unutmayın. Ne çeşit düşünceler ve davranışlar bunlarla bağlantılı? Mutluluğunuzu, neşenizi ve sevincinizi kendinize geri verin ve bırakın olsun. Eğer yaşamınızda bunlara yer vermek zor ise bunun da farkına varın.

Gerçek hislerinizi, arzularınızı, ihtiyaçlarınızı ve hareketlerinizi nesnel bir şekilde izleyip değerlendirmeyi öğrendiğinizde daha önce farkına varmadığınız değerlerinizin, inançlarınızın, alışkanlıklarınızın ve duygularınızın varlığını fark edeceksiniz. Olabileceğini düşündüğünüz diğerlerinin yoklukları ise onları anlamlı hale getirecek. Bu gözlemleme ve hissetme ile veriler ve güçlü hislerin harmanlanması sonucu fantezi ve efsaneden çok gerçeklere dayalı bir bilgelik ve duyarlılık ortaya çıkar. Nasıl hissettiğinizi öğreniyorsunuz.

Gözlem Yapmak Saplantı Haline Getirilmemelidir

Şunu önemle vurgulamak isterim ki izlemek her düşünce, tutum ve hissi en ince ayrıntısına kadar incelemek değildir. Bu, tüm benliğinizi her an saran bir şey haline gelmemelidir. Ancak yaşantınızda önemli tepkimelere yol açan

fiziksel hisler ve duygularla sizi rahatsız eden herhangi bir inanış veya tutumla karşılaşırsanız bunlar önemsenmelidir. Eğer bir arkadaşla konuşurken aniden ağlayacak gibi oluyorsanız veya bir kompliman aldığınızda masanın altına saklanmak istiyorsanız veya güneş gözlüğünüzü bulamadığınızda öfke doluyorsanız bunun farkına varın, kabullenin ve işinize devam edin (veya kendinize ayırdığınız bir saat süresince bu konu üzerinde çalışın). Fark ettiğiniz şeyden hoşlanmayabilirsiniz hatta onaylamayabilirsiniz. Bu süreçte bir yargıç değil de bir muhabir olduğunuzu hatırlatmaya devam edin kendinize. Sizin işiniz kendiniz hakkında bilgi edinmek.

Kendi hakkınızda gözlemleyerek topladığınız fiziksel ve duygusal veriler çok heyecan verici bir değişime neden olur: Karşınıza çıkan seçenekler gözle görülür derecede artar. Daha önce kendinizi kısıtlı, karışık ve kontrolden çıkmış hissetmenize rağmen şimdi yeni ufuklara yelken açabilirsiniz. Kendinizi yargısız bir bakış açısıyla gözlemlemeniz sizi bir hayat boyudur kısıtlayan takıntıları düzeltmenize yardımcı olabilir. Yargılamayı bırakın. Aldatılmış, çaresiz ve pişman hissederek hayatınızı boşa harcamayı bırakın. Açıklık ve anlayışınız arttıkça güveniniz de artacak.

Dikkatli Gözlem Değiştirir

Yılar önce tenis öğrenmeye karar verdiğimde heyecan

verici bir şekilde İç Tenis'in (İnner Tennis) yazarı Tim Gallwey'in bir dersindeki eleştirisiz gözlemlemeyi hatırlamıştım. Tim, yanlış diye değerlendirmeden, yaptığım işe yoğunlaşmamı sağlamıştı. Beni düzeltmeye çalışmadı. Ne yaptığını söylemeden kendisini izlememi sağladı. Bir süre ardarda vuruşlar yaptı. Daha sonra kendisini taklit edip edemeyeceğimi sordu. Bunu yapmaya çalıştıkça ondan çok daha farklı bir şekilde hareket ettiğimin farkına vardım ve duruşumu değiştirdim, izledim, vs.. Topları bana göndermeye başladı ve hepsine karşılık verebiliyordum, hatta birkaçını istediğim yere yollayabilmiştim!

Bu, kendimi eleştirisiz bir şekilde gözlemleme, tenise karşı olan eski yaklaşımımı ve nasıl "doğru" olduğunu hissetmeme dayalı olarak stilimi değiştirme olanağı sundu. Tim'i gözlemleyerek birçok farklı oyun stiline göz atabiliyordum. Ve *voilá*! Çömezlikten tenis oyunculuğuna geçmiştim.

Düşüncelerin, hislerin ve davranışların deneyimlenmesi, onlar hakkında sahip olduğumuz düşüncelerden farklıdır. Bu farkı, yargılamadığımızda anlayabiliriz. Bizi kim olduğumuzu anlamaktan alıkoyan savunmaları anlamaya başlarız. Kendimi keşfetmem yeni seçenekler sundu. Kendimi eleştirmeyi bırakmam bu seçenekleri yeterince serinkanlılıkla inceleme olanağı sağladı. Artık harekete geçebiliyordum. Değişebilirdim. Korkularımı gözden geçirebilirdim. Açıklıkla keşfe çıkabilir ya da çekinip kaçabilirdim. İpler benim elimdeydi! Bu çok önemli bir başarıydı. Artık

kalıplarımın insafına kalmamıştım. Eski programlarımın kurbanı değildim.

Davranışlarım radikal bir şekilde değişmedi ama onların kontrolü altında olmadan gözlemleyebiliyordum. Sizinde yapacağınız gibi, kendi evrimimdeki ilk kuantum sıçrayışını yapmıştım.

Gözlemle ve Kabullen Testi

Aşağıdaki sorular kendi hakkınızdaki gerçeklerle bağlantıya geçebilmeniz için hazırlandı. Soruları olabildiğince kendiliğindenlikle yanıtlayın. Her yanıtın yararlı birer bilgi sağlamasından dolayı geçerli olduklarını anımsayın. Bu özellikle sizi rahatsız edenler için geçerli çünkü bunlar nerelerde çalışmanız gerektiğini gösterirler.

1. Eşim bensiz bir şeyler yapmak istediğinde ________
____.

2. Hoşlandığım birisi benden hoşlanmazsa ________
____.

3. Sevdiğim birisi yaşgünümü unutursa ________
____.

4. Utanacağım bir şey yaptığımda ________
____.

5. İstediğimi elde ettiğimde ______________________
____.

6. ______________________________________ madıkça kendimi çok iyi hissetmem.

7. Kontrolümü kaybettiğimde ___________________
____.

8. ___________________________________ zaman düşünceleri durduramam.

9. Kıskanç olduğumda ___________________________
____.

10. Korktuğumda _________________________________
____.

11. Hüzünlendiğimde______________________________
__________________.

12. Tanımadığım insanlarla biraraya geldiğimde genellikle ____.

13. Çok az bildiğim bir şey hakkında konuşulurken
____.

14. Hata yaptığımda ______________________________
____.

15. Sevgimi daha çok ____________________________ ile gösteririm.

KİMSİNİZ?

1. Bir dakika boyunca sizi anlattığını düşündüğünüz kelimeleri değerlendirme yapmadan kendiliğinden sıralayın.

2. Kelimeleri tekrar okuyun. Tekrarlayan temalar var mı? Herhangi bir kelime güçlü bir tepki vermenize neden oluyor mu?

3. Kendinizde hoşunuza giden beş niteliği sıralayın.

4. Kendinizde sevmediğiniz beş niteliği sıralayın.

5. Başkaları tarafından eleştirilmenize neden olanları işaretleyin.

6. Şu anda kabullenmesi çok zor olanların yanına birer yıldız koyun.

KONU 4

ELEŞTİRİ, YARGILAMA ve CEZALANDIRMA

İnsan gerçeği kalbiyle görebilir; özde olan gözle görülemez.

- Antoine de Saint Exupéry

Birkaç yıl önce golfçülerin kullandığı skor yazma aletinden almış ve gün boyunca yanımda taşımıştım. Ne zaman eleştirel ve yargılayıcı bir tavır takınsam düğmeye basıyordum. Günün sonunda belki birkaç düzine basmışımdır diye düşündüm. . . ama skorum elli üçtü!

Yargılama ayırım gözetmez, dar kafalıdır, süründürür. Öfke, hüzün, ümitsizlik ve korku gibi kabul edilmemiş hislerimizi saklayan bir zar görevi görür.

Kızkardeşim ümitsiz vaka.

Babam çok soğuk ve hissiz.

O sadece kendini düşünür.

O sadece işini düşünür.

Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamam.

Eleştiri, kendimize yönelttiğimiz bir sestir: Kötü bir çocuğum, kötü bir öğrenciyim, kötü bir sevgiliyim, kötü bir atletim, kötü bir anneyim. *Her zaman* bir aptal, bir şapşal gibi davranıyorum; çok yiyor yalnızca para kazanmayı düşünüyorum. Eleştiri aynı zamanda da başkalarına yönelttiğimiz bir silahtır: *Hiçbir zaman* sevecen, mutlu, güvenilir, destekleyici, sana ihtiyacım olduğunda yanımda değilsin. *Çok* saygısız, düşüncesiz, hissiz, tembelsin. Anneni daha sık ara*malı*, kiliseye git*meli*, evi temiz*lemeli*, daha çekici görün*meli*, daha iyi giyin*meli*, dikkatini ver*meli*sin. O çok şişman, zayıf, uzun, ağır, duygusal, sulu, yılışık, kıllı, dar omuzlu, beş para etmez, hayal gücü zayıf, aptal, başarısız, tembel, yüzsüzdür.

Liste uzun ve gülünçtür ama gerçektir. İçerden ve dışardan gelen eleştirilere göre fiziksel, duygusal, entelektüel ve manevi olarak hiçbir zaman yeterli değilizdir.

Yargılama ve eleştiri, galibi olmayan oyunlardır ama belli derecelere kadar hepimiz oynarız. Çok doğal gibi görünür. Değerlerimizi, iyi ve kötü, doğru ve yanlış hakkındaki ahlaki görüşlerimizi, belirleyip şekillendirenler ebe-

veynlerimiz, öğretmenlerimiz ve medyaydı. "İyi çocuk ol Johnny." "Nancy, çok yaramaz bir kızsın." Her ikisi de kısıtlayıcı ve daraltıcıdır. Ne yaptığınız çok önemli değildir ister kardeşinizi dövüyor, ister halıyı çamur lekesi yapıyor olun. Her hareket ahlaki bir yargılamayla tepki görür ve bu değer sistemini içselleştirmemiz çok zaman almadı. Bizler de olası tüm düşünce, his ve davranışı hemen ahlaki olarak yorumlarız ve sonuçta iki şey olur: Ahlak hayat destekleyici değerini kaybeder ve "iyi" olamayan her şey "kötü" olarak damgalanır. İlki ahlakın yitmesine, ikincisi ise saçmalığa neden olur.

Yargılama Tek Boyutludur

Kendimizi ve başkalarını eleştirdiğimizde, eleştiri ister sözlü olarak dile getirilsin, ister herhangi bir şekilde ima edilsin, olayları tek boyutlu bir bakış açısından görürüz. Bir insan hep aynı olabilir mi? Bir insan her zaman bencil, duygusuz, pinti, kafasız, itici, yargılayıcı olabilir mi? Veya olduklarını varsayalım; ya bunlar koşullanmalarından, korkularından ve cehaletlerinden ötürü ise? Herhangi bir kimseyi, kendimizi, yalnızca kısmi olarak algılayabildiğimiz bir şeyden dolayı tümüyle etiketlendirebilir miyiz? İki yabancı dil bilmesine rağmen Harry'nin muhasebe yapamamasından ötürü kafasız olduğunu düşündüğümüzde veya bunu ona ima ettiğimizde birçok niteliğinden yalnızca biri-

ni algılamıyor muyuz? Ve bu mantıksız değil mi? Çıkartma yapmayı öğrenmemiş birisiyle mi dalga geçiyoruz? Ama ya Harry bize inanırsa?

Her şeyi sanki kozmik bir gerçekmiş gibi tek bir bakış açısından (kendi bakış açımızdan) değerlendiririz. İşte eleştiri ve yargılamanın o her şeyi kapsayan mutlak doğası, gözlemleme ve anlayıştan ayrılmalarını sağlar. Yargılamanın o kısıtlayıcı ve herşeyi kapsayan doğası başkalarıyla özgürce iletişmemizi sınırlayarak kendimizle olan iletişimimizi de sancılı bir hale getirir. Aynı zamanda hem eleştirip hem de öğrenemeyiz.

Kendinize veya başkasına tek bir açıdan baktığınızda mantıklı düşünmeyi bir kenara bırakıp duygularınıza kapıldınız demektir. Eleştiri ve yargılama gibi olmayan gözlem ve anlayış, mantıklı düşünme ile hissedişi başabaş götürür ve durumu hissedebildiğimiz kadar onu zihinsel olarak ölçüp biçebiliriz de. Her ne kadar bütünü parçalar olarak algılasak da, bütünü tümüyle algılama yetimiz vardır. Dağınık bir oda, tatmin etmeyen bir iş, sakarlık ve hatta acımasızlığı görüp buna neden olan kişinin (buna siz de dahilsiniz) bütününü eleştirmeden olaydaki hoşnutsuzluğumuzu dile getirebiliriz. Sürekli yapılan ve her şeyi kapsayan yargılamalar haksız ve gereksizdir. Sevdiğimiz bir insanın geçici olarak soğukluğunu, hatta yaşadığı acıyı hissetmek olasıdır ama bu geçici deneyimin ötesinde derin bir duygu bağının olduğunu biliriz. Zihniniz ve kalbiniz açık oldu-

ğunda, yoğun duygular yaşarken bile, anlayış ve bağışlama için yer açmış olursunuz.

Yargılama Öğrenmeyi Engeller

Entelektüel bakış açısının eksikliği, eleştiriyi öğrenmeye karşı bir hale getirir. Gelişme ve öğrenmenin arandığı her yere yargılama sokmak bir korku ve gerilim durumu yaratarak bizi geriletir. "İyidir ya da Kötüdür" tutumu yapıcı bir gelişim olasılığının kapılarını kapatır. Bir şeyleri çabucak elde etme, bir şeylerde hemen mükemmellik kazanma arzumuz, istenilen şeyin elde edilmesini hemen hemen imkansız kılar. Çocukların, öğrenirken yetişkinlerden daha kolay öğrenmelerinin nedenlerinden biri de eleştirici yetişkinler tarafından müdahale edilmedikleri sürece mükemmellik ile ilgili daha önceden tasarlanmış fikirlerinin olmayışıdır. Dizginsizce öğrenme sürecine tam anlamıyla kendilerini vermişlerdir. Kendilerini yeteneksiz ya da beceriksiz olarak görmezler; ta ki birileri onları öyle olduklarına inandırana kadar. Bilgilerin keşfedilmesinden heyecan duyarlar. Sonuç değil, işte bu an sihirlidir. Yetişkinler olarak her adımda mükemmelik aradığımız için, kendini-eleştirme ve yargılama, herhangi bir becerisizlikten çok daha köstekleyicidir.

Başkalarını Eleştirmek Kendini Eleştirmeyi Maskeler

Başkalarının eleştirilmesi kendimizi eleştirmekle bağlantılıdır. Kendimizde kabul edemediğimiz şeylerle başkalarında kabul edemediğimiz şeyler arasındaki çizgi oldukça incedir. Yani başkalarına karşı verdiğimiz karnımıza kramp girdiricek kadar kötü tepkiler, kendimizde de kabul etmediğimiz ve sevmediğimiz yönlerin belirtisidir. Kişiliğimizin kötü veya eksik diye yargıladığımız ya da yüzleşmeye cesaret edemediğimiz yönleri, başkalarında kabul edemediğimiz davranışlarda açığa çıkar.

Yıllar önce katıldığım bir seminer esnasında katılanlardan birine duyduğum tepki beni hayrete düşürmüştü. Tekrar tekrar söz alıp düşüncelerini ifade eden zeki ve tane tane konuşan bir kadındı bu. Söylediklerinde hiçbir kusur bulamamıştım ama nefretim dışardan belli olmasa da, ağzını her açışında yumruğumu indirmek için müthiş bir arzu duyduğumu fark ettim. Öfkem öyle yoğundu ki ellerimin üzerine oturmak zorunda kalıyordum.

Bu tepkimin böyle uç bir noktaya gelmesiyle mantıksızlığından bahsetmeye gerek bile yok; dişlerimi sıkıp bu kadındaki neyin beni bu kadar saldırgan yaptığını bulmaya çalıştım. Çok utanmamla birlikte ortaya çıkan şey kıskançlıktı. O, benim arzuladığım ilgiyi görüyordu ve bu beni sıkmıştı. Benden çok farklı olmayan bu kadın ayağa kalkıp

konuşuyor ve fikirlerinden dolayı takdir ediliyordu, ben ise tam tersine bir fare gibi sandalyemde oturuyordum. O dönemlerde konuşmak benim için çok zordu; cahilce ve aptalca bulunacağımdan korkuyordum. Ayrıca ilgi görmeye olan ihtiyacım hakkında da çok eleştirildim. Benim için herhangi bir ihtiyaç zayıflık belirtisiydi ve zayıflık çocuklara mahsustu. Ayrıca kıskançlık, önemsiz, utanç verici ve onur kırıcıydı. Kendi yargılamalarımla kapana kısılmıştım. Bedenimde hissettiğim gerilim ve acı, bunların üzerimde ne kadar etkisi olduğunu gösterdi.

Eleştiri ve yargılamalara karşı en yoğun duygusal tepkilerimiz kendimiz hakkında çok şey öğretebilir. Böyle mide kasıcı tepkiler, bir dakika içerisinde, geleneksel terapiyle tedavisi yıllar alabilecek sorunlara neden olabilir. Bu, sezgisel olarak bize zararı dokunacağını hissettiğimiz durumlar veya kişiler olamaz anlamına gelmez. Bu türden mesajlar genelde çok belirgindir ve önemsenmesi gereklidir. Duygusal olarak kapana kısıldığımızı hissettiğimiz anlarda, kaçmamız değil açılmamız gereken bir şeylerle yüzleşiriz. Ancak tepkimiz genellikle iyilik hakkında kurduğumuz fantezileri sürdürebilmek uğruna kızgınlığımızı bir başkasına aktarmaktır. İçsel eleştiri, maskemizi düşürmekle tehdit eden her şeyi ve herkesi (buna kendimiz de dahiliz) mutlu şekilde sopalayabilecek bir deli gibidir. Yaptığımız hileyi kabul edene kadar suçu başkalarının üzerine atarız. Sevilemeyeceğini düşündüğümüz taraflarımızı da kabul edip barıştığımızda duygusal fırtına diner ve eleştiri üzerimizdeki etkisini kaybeder.

Utanç veya Suçluluğun Ceza Olarak Kullanılması

Eleştiri ve yargılamadan kolaylıkla ve doğal olarak utanç, suçluluk ve cezalandırmaya kayarız.

Utanç ve Suç Arasındaki Fark

Kontrolümüz olmadan yaptığımız şeylerden utanırız ve bu hareket "kötü" ya da "yanlış" olarak nitelendirilir; örneğin küçükken altımızı ıslatmamız gibi. Suçluluk ise, ebeveynlerimiz yokken kızkardeşimizi dövmek veya işlediğimiz suçu başkasının üstlenmesine izin vermek gibi niyetli ve bilinçli bir şekilde yapılmış "yanlış hareketler"in sonucudur.

Cezalandırma Ne Kadar Etkilidir?

Cezalandırmaya olan inanç şu eski dogmadan gelir: "göze göz". Cezalandırma çok çeşitli şekillerde görülebilir. İlk akla gelen ise fiziksel olanlarıdır. Ancak aşırı yiyerek, çok fazla içerek, uyuşturucu kullanarak veya insafsızca iş, spor veya cinselliğe kaptırarak da kendimizi cezalan-

dırabiliriz. Aynı zamanda çok daha derin izler bırakabilecek sayısız manevi cezalandırına yöntemi de vardır. En sinsi ve tehlikeli cezalandırma şekilleri utanç ve suçluluk duyguları yaratanlardır. Çocukluğunda bir hastama, yaptığı altüst edici davranışın babasının kalp krizi geçirmesine neden olduğu söylenmişti. O andan itibaren yaşadığı suçluluk duygusu öylesine büyüktü ki onu tam anlamıyla harap etmişti.

Webster sözlüğü cezayı, suç işleyen veya hatalı harekette bulunan kişiye eziyet etmek, acı çektirmek veya zarar vermek olarak açıklıyor. Burada, yanlışın düzeltilmesinin veya bir daha olmasının engellenmesinin hatayı yapan kişiyi cezalandırmakla mümkün olabileceği ima ediliyor. Buradaki mantık çok tartışılsa da genel olarak kabul edilir. Ancak uzun vadede işe yaramaz.

İlk çocuğum beş yaşındayken bozukpara ve sevdiği diğer şeyleri çalmaya başladı. Hırsızlık hakkında verdiğim vaaz işe yaramadı. Kızgınlığım arttı. Bir sonraki ona ait olmayan bir şeyi çalışında ona vurdum. Sırtım dönükken çalarak tepki verdi. Cezalandırma onu "medenileştirmemişti" ve kendimi bir kabadayı gibi hissetmiştim.

Yargılama/cezalandırma döngüsü, öğrenmeyi destekleyeceğine köstekler. Ceza kızdırır ve kızgınlığımızı, suçluluk ile utancın yarattığı acıyı bastırmak için kullanırız. Ancak bazı acılar uygunsuz davranışların doğal sonucudur. Eğer kendimize bunu algılayıp deneyimlemek için izin verirsek acımız kendimizi düzeltmemizi sağlayacaktır. An-

cak bu prensip hislerimize açık ve onlarla bağlantı içerisinde olmamız orantısında işe yarar. Hislerimize ne kadar kapalı olursak ahlaki değerlerden de o kadar uzaklaşırız.

Oğlumun başkalarının eşyalarını almasını dert etmeyi bıraktığımda bu onun için tehdit edici olmaktan çıktı. Kızgınlık ve cezalandırma yerine anlayışla karşılandığında başkalarına zarar verdiğini fark edip bu davranışından ötürü kendini kötü hissetmeye başladı. Onu cezalandırmam, acısını hafifletip derslerini öğrenmesini sağlamak yerine suçlu olduğu, güvenilmez olduğu ve sevilmeye değer olmadığı hislerini güçlendirdi. Fark ettim ki onu cezalandırmaya duyduğum ihtiyaç, "kötü" anne olma, "çalan" bir çocuk yetiştirme korkumdan kaynaklanıyordu. Yeniden birbirimize güvenmeye başladık. Tüm cezalandırma çeşitleri kendimizde ve diğerlerinde kızgınlık, savunmacılık ve dargınlığa yol açar. Sevdiklerimiz, cezalandırıldıkça bizden uzaklaşırlar. Kendimizi ne kadar çok yargılar, eleştirir ve cezalandırırsak kişiliğimizin de o kadar çok yönünün üstü örtülür ve farkındalığımızdan kaçar. Cezalandırma bizi zarar ve ziyandan uzaklaştırmayı amaçlar. Ancak cezalandırmanın bizi uzaklaştırdığı tek şey korkularımızın deneyimlenmesidir.

Şimdi şu ana kadar yaşamınıza adapte ettiğiniz çeşitli yargılama, eleştiri ve cezalandırma şekillerine bir göz atma sırası sizde. Kendinizi gözlemlerken, hislerinizin ve düşüncelerinizin sizi kısıtlayıcı kalıplarınızdan özgürleştirecek farkındalığı sağlamasına izin verin.

Yargılama ve Eleştiri Testi

Eleştiriniz hakkında eleştirel olma eğiliminizi azaltmak için bu testi şakacı ve nüktedan bir şekilde yapmanızı tavsiye ederim!

Takip eden cümleleri bir veya iki kelimeyle tamamlayın. Yanıtlar hakkında düşünmeyin; kendiliğindenlikle yanıtlayın.

1. Çok______________________________im/ım.

2. ____ meliyim/malıyım.

3. ________________________________ umurumda olsaydı ________________________________dım.

4. Her zaman ne kadar kötü__________________________, ____________________, ve ____________________olduğumun farkına varıyorum.

5. Yeterince__________________________değilim.

6. ________________________________ım/im çok ______ ______________________________ tır.

7. Ne zaman__________________________, kendimi ___ ____________________ile cezalandırırım.

8. Bu kadar sık_______________________________ _______________mamalıyım/memeliyim.

9. ___________________ beni düşünseydi ____________ ________________________________dı.

10. _______________________________ile hep hayal kırıklığına uğruyorum.

11. ________________________________ im/ım. _____ __________________________değildir.

12. _______________________________ile kıyaslanırsa ben____________________________________.

13. Bir çocuk cezalandırılırken gördüğümde kendimi_______________________________hissederim.

14. Eğer daha______________ve________________olsaydım_____________________________dım.

15. Annem beni cezalandırırken _________________ _______________dı/di.

16. Her zaman______________ve________________için cezalandırılırdım.

17. Düşünebileceğim en kötü ceza________________ _____________.

18. ___________________________nasıl yapılacağını hiçbir zaman öğrenemeyeceğim.

19. Mükemmel bir________________olsaydım o zaman_____________________dım.

20. Birisi beni_______________se/sa kendimi cezalandırılmış hissederim.

21. Çocukken her cezalandırılışımda kendimi _______________________hissederdim.

22. _________________olsaydı hayatım daha iyi olurdu.

23. Bir şeyi iyi yapamadığımda_______________________________.

24. Babam beni cezalandırırken______________________dı/di.

25. Başkalarında en çok eleştirdiğim şey________________________.

Aşağıdakilere tepkinizi yazın. Yine, hızlı ve düşünmeden yanıtlayın.

1. Erkekler ____________________.
2. Kadınlar ____________________.
3. Yaşlı insanlar ________________.
4. Güçlü insanlar________________.
5. Çocuklar ____________________.
6. Eşçinseller__________________.
7. Evlilikler___________________

8. Para ______________________.

Bu görüşü nasıl elde ettiniz? Deneyimleyerek mi? Ebeveynleriniz sayesinde mi? Görüşlerinizin halen geçerli olduğuna inanıyor musunuz?

Takip eden soruları ayrı ayrı yanıtlayın.

1. Kendimi cezalandırma şekillerim______________
______________.

2. Başkalarını cezalandırma şekillerim____________
________________.

3. Başkalarında en çok eleştirdiğim şeyler__________
_________________.

Yukarıda verdiğiniz yanıt listesini gözden geçirin. Aralarında bir ilişki görüyor musunuz? Benzerlikler ya da farklılıklar? Değiştirmeyi düşündüğünüz bir şey var mı? Listeyi gözden geçirirken duygularınızı yoklayın.

Eleştiri, Yargılama ve Cezalandırma Hakkında Çalışmalar

Bu çalışmalar genellikle bastırılmış kızgınlık, dargınlık ve üzüntüyü açığa çıkarır. Bu hislerin açığa çıkmasına izin verin ve bilin ki bunları deneyimlemeniz daha önceden farkındalığınızı bloke eden enerjinin ortaya çıkmasını sağlayacak.

1. *Çocukluğunuzdan beri deneyimlemiş olduğunuz tüm aşağılanmaların bir listesini yapın;* ör.,"Salağın tekisin", "_______________masını hiçbir zaman beceremeyeceksin", "Hiç büyümeyecek misin?" Ailenizden, öğretmenlerinizden ve güvenilmez ya da yetersiz hissetmenize neden olan tüm yetişkinlerden gelmiş olan mesajları sıralayın. Sıralamayı yaparken daha önce yaşamış olduğunuz hisleri tekrar hissedin. Sonra da, kendinizden düşünceleriniz ve hareketlerinize sürekli eleştirilerde bulunan eleştirici iç sesinizden gelen aşağılamaları sıralayın. İki liste arasında benzerlik var mı? Bu fikirlere ne kadar süredir inandığınızı düşünün. Fiziksel ve duygusal tepkilerinizi hissedin.

2. *"Eleştirmen" olan tarafınızla yazılı ya da sözlü bir diyalog kurun. Hem eleştiren yönünüzü hem de içten bir şekilde eleştirici olmayı anlamaya çalışan yönünüzü oynayın.* Şöyle diyerek başlayabilirsiniz: "Selam Eleştirmen. Biraz gelir misin, seninle konuşmak istiyorum?" Eleştirmen ise şöyle karşılık verebilir, "Neden seninle konuşayım

ki, sen salağın tekisin?" Aklınıza ne gelirse gelsin eleştirmeden söyleyin. Sözlerle birlikte tüm hislerin de açığa çıkmasına izin verin. Konuşma kendiliğinden bitene kadar devam edin. Daha sonra konuşulanları tekrar gözden geçirin.

3. *Eleştirmenin size bir mektup yazmasını sağlayın.* Mektupta kendini fiziksel olarak tarif etsin. Neden var olduğunu, nasıl işlediği, nasıl aşağıladığı ve devam edip etmeyeceğinden bahsetsin. Ayrıca yardım etmeniz için ne yapmanız gerektiğini, sizden ne istediğini, düşman olacağınıza nasıl bir araya gelip bir takım olarak çalışabileceğinizi anlatsın. Bitirdiğinizde Eleştirmen'in yazdıklarına karşı bir cevap mektubu yazın. Bu çok aydınlatıcıdır ve Eleştirmen'inizin sizi aşağılamasına değil de desteklemesine yardımcı olmak için mükemmel bir yoldur.

4. *Üçüncü alıştırmayı Yargıç ile yapın.*

5. *Cezalandırıldığınız bir an'ı (çocukluğunuzdan olabilir) hatırlayın.* Gözlerinizi kapayın ve sahneyi olabildiğince yeniden canlandırmaya çalışın, deneyimlediğiniz görüntüler, sesler, hisler ve fiziksel duygular. İmgelemeye devam ederken dikkate almanız gereken tüm hislerin, ister o an deneyimlemiş olduğunuz ister şimdi deneyimlediğiniz, açığa çıkmasına izin verin. Bitirdiğinizde su üstüne çıkan hisleri deneyimleyin ve her neden yaptıysanız şu an'da kendinizi affedin.

6. *Cezalandırdığınız bir an'ı düşünün. Gözlerinizi kapayın ve an'ı özellikle de deneyimlediğiniz derin hisleri*

olabildiğince tam bir şekiklde yeniden yaşamaya çalışın. Duyguların bedeninizde açığa çıkmasına izin verirken sahneyi hayalinizde canlandırın. Bu kişiye karşı hissetmiş olduklarınızı şu anda hissedin. Olabildiğince bu hislerle kalın ve her ne gelirse kızgınlık, suçluluk, hüzün kabul edin. Bu deneyim bittikten sonra cezalandırdığınız kişiyi affedin.

7. *Golfçülerin kullandığı skor aletinden bir tane satın alın (spor malzemesi satan mağazalarda bulabilirsiniz).Bir-iki gün yanınızda taşıyın; ve nezaman eleştirel ve yargılayıcı olsanız farkında olarak düğmeye basın.* Cezalandırıyor gibi hissettiğinizde de kullanabilirsiniz. Ancak her defasında tek bir amaç için kullanın. Bu, ne kadar çok eleştirme veya cezalandırma ihtiyacı duyduğunuzu görmek için yapılan bir çalışmadır. Bu düğmeye basma hareketi, eleştirel olduğunuzun farkına varmak, davranışın yükünü üstünüzden alır ve kendinizi şefkatli bir şekilde gözlemlemenizi kolaylaştırır. Sonunda hislerinizin farkına varmanız için skor aleti kullanmanıza gerek kalmayacak. Fark etmek düğmeye basmak olacak.

KONU 5
İSTEMEK ve İHTİYAÇ DUYMAK

Karar vermeye çalıştığım sürece, ne yapmak istediğimi hissedemiyorum.

- Hugh Prather

Otuz yaşlarının ortalarında oldukça güzel bir kadın olan Irene, araları pek iyi olmayan kocası Carl ile birlikte evlilikleri hakkında danışmaya gelmişlerdi. Zeki ve akıcı bir şekilde konuşan Irene, evliliğinden istediği ancak alamadığı şeyleri içten bir şekilde sıraladı. Irene'e göre Carl hem parasız hem de sevgisizdi, duygu ve düşüncelerini paylaşmıyor ve onunkileri de hiç merak etmiyordu. Sonunda çaresiz bir şekilde çocuk istediğinden bahsetti ancak Carl, içerdiği sorumluluklardan korktuğu için böyle bir şey istemiyordu.

Carl Irene'i çok seviyordu. Şimdiye kadar tanıdığı en canlı ve heyecan verici kadındı ve onun güzelliğiyle zekasına hayrandı. Irene'in kendisine sürekli sözel olarak saldırmasına karşın tutumlarını gözden geçirmeyi ve olasıysa onu mutlu etmek için davranışlarını değiştirmeyi istiyordu. Bu süreç Carl için zordu ve bu yoldaki her adımda mücadele etti. Her şeye rağmen korkularını ve bir yaşam boyudur süregelen güvensizliği yenmek için büyük adımlar attı.

Carl, Irene'i onun istediği şekilde destekledi. Irene istediği gibi hamile kaldı. Ancak ilişkileriyle ilgili hisleri değişmedi. Carl'dan istediği her şeyi almasına rağmen onda kusurlar bulmaya ve doyumsuz hissetmeye devam etti.

Öte yandan Carl danışmanlık almak için başta tereddüt etmesine karşın güven kazandı ve bir daha Irene ile güç çatışmasına girmedi. Birçoğumuz gibi Carl da ne istediğini her zaman bilemiyordu.

İstekler ve İhtiyaçların Farkı

Irene ve Carl'ın hikayesinin de gösterdiği gibi birçoğumuz ne istediğimiz, neye ihtiyaç duyduğumuz ve ikisinin arasındaki fark hakkında oldukça kararsızız.

İstekler, içinde yaşanılan kültür tarafından belirlenir. İnsanı mutlu kılar ancak bu mutluluğu devam ettiremez. Kül-

türden kültüre büyük değişiklikler gösterirler; hatta kentin bir kısmından diğer kısmına. Seçtiğimiz rolleri belirlerler: çiftçi, avcı, avukat, devlet adamı, anne, baba, kabile reisi, pazarlamacı. Ebeveynlerimizin, öğretmenlerimizin ve arkadaşlarımızın ve onların değer sistemlerinden alınırlar: Marilyn Monroe, John Wayne, Wonderwoman (Harika Kadın), Ghandi, Beatles, en iyi arkadaşım, Latince hocam gibi görünmek, olmak istiyorum; spor bir arabaya, kürke, daha hızlı bir deniz motoruna, daha fazla sığırlı daha büyük bir çiftliğe, yılda 200.000$ kazanca, daha fazla saça, daha ince bir vücuda, deniz kıyısında bir eve, güvenliğe, şöhrete sahip olmak istiyorum. Hoşumuza giden ve gitmeyen şeyler hakkında çocukluğumuzda oluşturduğumuz inançlar, isteklerimizde ve böylelikle de peşinden koşmayı seçtiklerimizin belirlenmesinde önemli rol oynamaya devam ederler.

İnanç sistemleri aynı zamanda da arkadaşlıklarımız, aşk ilişkilerimiz ile hoşlandığımız ve hoşlanmadığımız kimseler hakkındaki genel görüşlerimizi belirlemeye devam eder. Örneğin eril rol modellerinden ziyade, dişil rol modellerine sahip bir kadının, kadınlardan daha fazla güvenirlilik, duyarlılık, vs. beklemesi doğaldır; ve erkeklerle olan ilişkileri de onlar hakkında oluşturduğu fikirlerle gölgelenecektir; örneğin: erkekler saldırgan, düşüncesiz ve güvenilmezdir.

Bizimki gibi karmaşık kültürlerde ne istediğimiz hakkında genellikle karışık mesajlar alırız. "İyi vakit geçir,"

ama "sakın kontrolünü kaybetme." "Para her şey değildir," ama "eğer mümkünse gelirini az göster." "Seksi görün," ama "seks yapma." Ebeveynlerimiz bir şey arkadaşlarımız başka bir şey söyler; öğretmenler, kahramanlar ve medya ise bambaşka bir şey. Karmaşık, değil mi? Bildiniz.

İhtiyaç ise kişinin onsuz yapamayacağı bir şeydir. İhtiyaç hayatı devam ettirip destekler. İhtiyaçlar kültürel ve sosyal sınırlar tanımaz. Her insanın kendine özgü ihtiyaçları vardır. Her nasılsa bazı ihtiyaçlar, diğerlerinden daha çabuk onaylanır ve anlaşılır. Birçok insan yiyecek ve barınma ihtiyaçlarını tereddütsüz kabul eder. Psikolojik ve ruhsal ihtiyaçlar ise genellikle dikkate alınmaz ve tatmin edilmez: sevme ve sevilme, yaşama katkıda bulunma, fiziksel sınırlarımızın ötesindeki yönlerimizi deneyimleme. Bunlar da temel ihtiyaçlardır. Ancak biz bu ihtiyaçları ya inkar etmeyi ya da ihtiyaçların yüklediği bağımlılıktan nefret edip onları tatmin etmenin boşa olduğuna inanmayı öğretildik.

İhtiyacımız olan şeyleri reddetmekle ödediğimiz trajik bedel genellikle yaşamın kendisidir. Duygusal doyum ve ruhsal tamlanmayla kıyaslandığında susuzluktan dolayı daha çabuk öleceğimiz ortadadır. Ancak herhangi bir temel ihtiyacın doyuma ulaşmaması sonucunda ümidimizi ve devam etme arzumuzu kaybederiz ki bu da bir yıkım sürecini başlatır.

İhtiyaçların kendisi değişmese de ihtiyaçların karşılan-

ma yolları kişiden kişiye değişir. Sağlıklı olma ihtiyacı, temel beslenme gereksinimlerini karşılayan çeşitli gıdaların alınmasıyla karşılanabilir. Kabul görme ve takdir edilme ihtiyacı. sarılma, terfi, armağan, iltifat, çikolata veya altın bir saat ile karşılanabilir de karşılanmayabilir de, ancak bu dünyada istendiğimize dair duyulan ihtiyaç bir şekilde karşılanmalıdır; ve toplumsal varlıklar olmamızdan dolayı başkalarının desteğine ve ara sıra da yardımına ihtiyaç duyarız. Bebekler sevilmedikleri sürece entelektüel, fiziksel ve psikolojik olarak tam anlamıyla gelişmezler. Hatta sevgisiz kaldıklarında ölebilirler. Gıda ve barınma hayatın devamı için yeterli değildir.

İhtiyaçlar, sağlıklı ve canlı bir yaşam sürdürmede isteklerden çok daha önemlidir. Gerçek şudur ki, İrene gibi, çoğumuz da istek ile ihtiyacın arasındaki farkı bilmiyoruz. Öyleyse gerçekten istediğimiz, ihtiyaç duyduğumuz şeyin ne olduğuna nasıl karar verebiliriz? Bazılarımız hayata öylesine kapalıyız ki neyin yaşam destekleyici olduğunu neyin olmadığını bilemiyoruz.

Neden? *Çünkü yetişkinler olarak çoğumuz, hem isteklerimizi hem de ihtiyaçlarımızı, fiziksel ve duygusal benliklerimize sormadan, entelektüel olarak belirliyoruz.* Sonuçta, genellikle çocuklukta öğrenilmiş başkalarının değerleri ve inanç sistemleri üzerine kurulu istek ve arzuların peşinden koşuyoruz. *"İyi hissetmek için neye ihtiyacım var?"* veya *"Değerlerimle uyum içerisinde olmak için ne istiyorum?"* diye sormadan ve hayat destekleyici bilgileri önemseme-

den, gergin bir şekilde "Ne istemeliyim?" "Ne istiyorlar?" ve/veya "Başkalarını etkilemek için ne yapmalıyım?" diye soruyoruz. *Duygusal yönümüzü, entelektüel ama genelikle de karışık yönümüze terk ediyoruz.*

İnsanlara en sevdikleri on aktiviteyi sıralamalarını ve sonra da en son ne zaman ve ne kadar sıklıkla bunları yaptıklarını söylemelerini isteyen popüler bir anket vardır. Birçok insan yapmaktan hoşlandıkları şeyleri nadiren yaptıklarını fark eder. Birçok insan ise yaptıkları şeyden hoşlandıklarında suçlu hisseder. Bir arkadaşın hüzünlüce dediği gibi "Eğer hoşuma gidiyorsa ya şişmanlatıcıdır, ya kanunsuzdur ya da ahlak dışıdır." Anlayamadığımız şey, ihtiyaçlarımızı sürekli olarak reddedip istemediğimiz şeyleri yaparak yavaş yavaş (belkide hızlı hızlı) sağlığımızı ve esenliğimizi bozduğumuzdur.

Duygular, İstekler ve İhtiyaçları Belirler

İhtiyaçlarımızla uyumlu hale gelmek, tutumlarımızın değerini anlayıp isteklerimizle ihtiyaçlarımız arasındaki ayrımı daha iyi yapmamıza yardımcı olur. On iki yaşındaki kızım bir gün okulda kopya çektiğini ancak daha sonra kendini kötü hissettiğini söyledi. Gerçekte istediğinin kolay bir A olduğunu düşünmüş; ancak duygularıyla uyum içerisinde olduğundan daha değerli bir şeyi kaybettiğini bulmuş; kendine olan saygısını.

Ergenlik çağı, birbiriyle çatışan isteklerden dolayı acı çektiğimiz bir dönemdir. Kişiliğimizi kanıtlayıp, bağımsızlık kazanmak için kendimizi sıktığımız ve özellikle duyarlı olduğumuz bir dönemdir bu. Hassas olduğumuz ergenlik sonrası dönemlerde duygularından ders alanlar yola devam ederken, onlardan uzaklaşanlar kendileriyle olan bağlantıyı kaybedip uyumsuz ve başarısız davranışlarını sürdürmeye mahkum olurlar.

On üç ya da on dört yaşlarındayken basket takımına seçilmez veya öğrenci konseyinde görev almazsak öleceğimizi düşünürdük; ama ölmedik. Eğer bir şekilde hislerimize açık olabilmişsek, kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan aktiviteleri takip ettiğimizde, kaybetme, reddedilme ve kırgınlık acısının azaldığını görmüşüzdür. Acı ama pek azımız bunu anımsarız.

Yalnızca gençlerin istek ve ihtiyaçları çatışabilir diye bir kural yoktur. Yetişkinler olarak bizler de halen saygı, sevgi, şöhret ve kendimize-güvenmek istiyoruz. Temel kural şöyle ifade edilebilir: Arzuladığınız şey yaşamınızı duygusal, fiziksel ve psikolojik olarak etkileyecekse bir ihtiyaçtır; diğer tüm şeyler ise birer istektir.

Bu ayrım hislerimizle açığa çıkar. Hislerimizi inkar ettiğimizde bir süre için gerçekten ihtiyaç duyduğumuz şeye sahip olduğumuzu düşünebilir ve kendimizi kandırabiliriz. Irene'nin kocası Carl, sevilmeye ihtiyaç duymadığını düşündüğünde bunu yapıyordu. Kendisini birçok duygusuna

kapattığı anlarda, Irene'le olan ilişkisinden doyum aldığını düşündü. Irene'nin bitmek bilmeyen dırdırı ve eleştirisini hiç umursamadığını söyleyerek onu bir iyilik perisi haline getirdi. Sorun Irene'i sevip sevmemesi değildi; bir ihtiyacın inkarından doğan acıdan kendini uzaklaştırmasına rağmen Irene'nin kendisine karşı sevgisiz olmasının önemsiz olduğuna kendini inandırmıştı. Bu tutum sonunda onu yıkıma götürdü.

Carl'ın yaşamının erken dönemlerinde yapılanan çocuk zihniyeti, ara sıra ortaya çıkan sevilmeye duyduğu özlemin oldukça acı verici olduğuna karar verdi ve kendini bu hislerden kopardı. Büyüdükçe hiç kimsenin bir şeyine ihtiyaç duymadığını kendine inandırmaya başladı; çektiği acıyı göz ardı etmeye devam ederek yaşadığı rahatsızlıktan kurtulmak için sıklıkla bunalıma girdi. Ancak bir kez gerçek hislerini algılamaya başladığında tüm bunlar dramatik bir şekilde değişti. Yaşamında başkalarından aldığı sevgi ve ilginin azlığıyla ne kadar derin bir şekilde yaralı ve kızgın olduğunun farkına vardı.

Irene de yaşamının erken dönemlerinde güven ile sevgi verme ve alma hislerinden kendini koparmıştı. Çizginin bir yerlerinde başkalarının onun refahının sorumluluğunu almaları gerektiğine karar vermişti. Başkalarının, isteseler de Carl gibi ihtiyaçlarını doyuma ulaştıramayacağını anladığında, mutsuzluğu onu hislerini kabullenmeye zorladı.

Acı verici olanları da kapsayan fiziksel ve duygusal his-

lerimize odaklanmamız, bizleri gerçek ihtiyaçlarımıza yöneltmede paha biçilmez ölçüde değerlidir. İhtiyaçlarımızın farkında olmak ve isteklerimizi de bunlara göre düzenlemek enerjimizi uygun ve ekonomik bir şekilde kullanmamızı sağlar ve böylelikle de yıkıcı amaçları takip etmeyi bırakırız. Gerçekten ihtiyaç duyduğumuz şeylerle temas halinde olmak potansiyelimizi tümüyle ve bir yaşam boyu sağlık, refah ve doyum sağlayacak yollarla kullanmamızı sağlar.

Şimdi araştırma projesine kendini adama sırası sizde; bu sefer amaç yaşamınızdaki ihtiyaçlar ve istekler arasındaki ilişkiyi belirginleştirmek. Kendinize şu soruları sormaya başlayın: Gerçek ihtiyaçlarım nelerdir? İhtiyaç duyduğum şeylerle kıyaslandığında isteklerimin önemi nedir? İsteklerim ihtiyaçlarımla örtüşüyor mu yoksa çatışıyor mu? Karşılanamayacağına inandığım bir ihtiyacı kabul etmenin gerginlik ve üzüntüsünden mi kendimi koruyorum? Bu proje süresince ne kadar çok hislerinize yaklaşırsanız işin içinden de o kadar çabuk çıkarsınız. Hayatınızı bile kurtarabilir!

İstekler ve İhtiyaçlar Testi

Fazla düşünmeden olmazsa olmazları yuvarlak içine alın. Eleştiri ve yargılamanın dürüstlüğünüze müdahale etmesine izin vermeyin.

Sigara	Bir eş
Aşk	Terapi
Yeni bir araba	Aile
Sağlık	Tatil
Öz-saygı	Kendime ayırdığım zaman
Yemek	Gerilim
Popülerlik	Amaç hissi
Çocuklar	Lüks
Tatmin edici bir cinsel yaşam	Güzellik
Ekonomik güvence	Hizmetçi
Ün	Müzik
İşte tatmin	Kahkaha
Güzel bir ev	Doğa sporları faaliyetleri
Rahatlık	Ruhsal bir yaşam
İlaçlar	Para

Televizyon	Bronz bir ten
İlgi	Moda giysiler
İş	Arkadaşlar
Kendini-ifade etme	Sekreter
Ev hayvanları	Spor
Su	Bir aşık
Korku	Öz-kontrol
Başkalarından saygı görmek	Dostluk
Hobiler	Kişisel bir değerler sistemi
Bir ev	Kredi kartları
Yeni fikirler/bilgiler	Duygusal destek

Bu tam bir liste değildir. Lütfen yeni şeyler eklemede kendinizi özgür hissedin.

İstek ve ihtiyaç arasındaki farkın ne olduğunu anlamak için boşlukları "istiyorum" veya "ihtiyacım var" ile doldurun. Kararınız üzerinde düşünmek için duraksamayın. Test bittiğinde tarafsız bir gözlemci gibi yanıtlarınızı gözden geçirin. Bazı yanıtlar sizi şaşırttı mı?

1. Birinci olmak/olmaya_____________________.

2. Onaylanmak/onaylanmaya___________________.

3. Tüm dikkatin üzerimde olmasını/olmasına________ ____________________.

4. İyi görünmek/görünmeye_________________.

5. Modaya göre giyinmek/giyinmeye _____________ ___________________.

6. Her zaman kontrolün elimde olmasını/olmasına ___________________.

7. İyi yaşamak için para/paraya___________________.

8. Bedenime dikkat etmek/etmeye _______________ ___________________.

9. Kendimden neşe duymak/duymaya ____________ ___________________.

10. İyi hissetmek/hissetmeye___________________.

11. Gerçek duygularımı paylaşmak/paylaşmaya______ ___________________.

12. Gülmek ve oynamak/oynamaya _______________ ___________________.

13. Kendim hakkında iyi hissetmek/hissetmeye ______ ___________________.

14. Güzel bir araba/arabaya _________________.

15. Yaratıcı olmak/olmaya________________.

16. Arkadaşlar/arkadaşlara________________.

17. Besleyici gıda/gıdaya________________.

18. Tatminkar bir iş/işe________________.

19. Sevgi dolu bir ilişki/ilşkiye________________
________________.

20. Kendimi-ifade etmek için fırsat/fırsata__________
________________.

21. Abur cubur/cubura________________.

22. Güvenlikte ve korunuyor hissetmek/hisetmeye____
________________.

İstekler ve İhtiyaçlar Çalışması

Takip eden çalışmada başvuracağınız en değerli bilginin fiziksel ve duygusal hisleriniz olduğunu unutmayın.

1. Uzun ve iyi bir yaşam sürmek için ihtiyaç duyduğunuzu hissettiğiniz şeyleri, düşüncelerinize olduğu kadar hislerinize de odaklanarak gözden geçirin. Sonra sürekli bir doyum içerisinde olmanız için kaçınılmaz olan on şeyi sıralayın.

2. Yukarıda oluşturduğunuz listede şu anda doyuma ulaşmayanları işaretleyin.

3. En çok istediğiniz on şeyi sıralayın. Ne kadar aptalca veya aşırı görünürse görünsün sahip olmak istediğiniz şeyleri yazın.

4. Yukarıda oluşturduğunuz listede hak ettiğiniz hissettiğiniz istekleri işaretleyin. Kaç tanesini hak ettiğinizi hissediyorsunuz? Hepsini? Bazılarını? Ne kadar hak ettiğinizle isteklerinizi elde etmenin zorluğunu karşılaştırın.

5. Yukardaki ihtiyaçlar ve istekler listesini karşılaştırın. Benzerlikler var mı? Belirgin farklılıklar var mı? Başka bir kağıda listelerinizi önem sırasına göre dizin. İlk baştaki sıradan bir farkı var mı? Gözlemledikleriniz hakkında ne düşünüyorsunuz?

6. Tüm bir gününüzü, ister sesli ister sessiz, kendinize ne kadar "İstiyorum" veya "ihtiyacım var" dediğinize dikkat ederek geçirin. Hangisini daha sıklıkla duyduğunuza dikkat edin. En sık neyi istediğinize ve neye ihtiyaç duyduğunuza dikkat edin.

7. Bir kağıda en çok yapmak istediğiniz on şeyi sıralayın. Aynı kağıda, en sık yaptığınız on şeyi sıralayın. İki listeyi karşılaştırın. Aynılar mı? Farklı mı? Farklar hakkında ne hissediyorsunuz? Neleri değiştirmek isterdiniz?

KONU 6
KORKUYLA YAŞAMAYI ÖĞRENMEK

Korktuğunuz şey sizi ele geçirir.

- Estonya atasözü

Sartre'ın *Çıkış Yok*'unda, üç insan kişisel bir cehenneme hapsolurlar: garip, kapıları kilitli aynasız bir oda. Istırap çektikten ve yaşadıkları kötü durum üzerinde tartıştıktan sonra, bir kapı aniden açılır. Bu kapı özgürlüğe ve bilinmeyene giden bir kapıdır. Kendi kendilerine oluşturdukları hapishanede kalmaktansa gitmeye ve seçmeye özgürdürler.

Bizler de özgürlüğü seçebiliriz; ama seçiyor muyuz? Sevgi dolu ilişkilere, yakın arkadaşlıklara, yalnızca başka insanların sağlayabileceği sıcaklık ve ilgiye ulaşabiliriz;

ama ulaşıyor muyuz? Dürüst olabilir, kendimize zaman ayırabilir, rahatlayabilir, yaşamın ve bize sunduğu fırsatların tadını çıkarabiliriz.

Acı ve Kayıp Refleksif Tepkileri Harekete Geçirir

Çok, çok uzun süredir doğal hislerimizi reddediyorduk. Gençlik dönemlerimizdeki sevgiden korkmanın ve sevgiyi kaybetme hislerimizin kaynağıydılar, ve çok derinlere gömülüler. Hepimizde, basıldığında kaynağını ve nasıl olduğunu açıklayamayacağımız hisleri açığa çıkaran düğmeler vardır. Bugün yaşanılan rahatsızlıklar, çocukken yaşanılan rahatsızlıklardan daha az yoğun veya daha az rahatsız edici değildirler. İki buçuk yaşındaki Johnny, üç tekerli bisikletini saadet içerisinde kendini kaptırmış bir şekilde sürüyor. Annesi bahçede oturmuş, Johnny'nin evin önündeki kaldırımda mutlu bir şekilde aşağı yukarı pedal sallayışlarını seyrediyor. Bir an yan komşu beliriyor ve bir kase un istiyor. Anne, bir dakika süreceğini düşünerek Johnny'e emri verir bir şekilde "kaldırımda dur" diyor ve komşusuna bir kase un vermek üzere içeri giriyor. Telefon çalıyor ve cevap veriyor. Bu arada Johnny kaldırımın tepesine çıkıp aşağıya roketledikten sonra caddenin tam kenarında durabileceğini keşfettiğinde heyecanlanıyor. Bunu birkaç kez neşe içerisinde deniyor ve annesiyle arkadaşı dışarı çıktığında yeniden roketlemeye hazırdır. Annesi onu

bu şekilde görünce heyecanlanıyor ve tam aşağıya doğru roketlediği anda bağrıyor "Johnny, olmaz!" Johnny irkilerek zıplıyor, ayakları pedaldan çekiliyor ve caddenin ortasına doğru ilerliyor. Bisikleti ters döndüğünde acı fren sesini duyuyor. Ciddi bir şekilde yaralanmaz ama ufak sıyrıklarla birlikte şaşkına dönmüş bir vaziyette kaskatı kesilir. Annesi, poposuna attığı şaplaklarla isterik bir şekilde bisikleti caddenin ortasında sürdüğü için Johnny'i azarlar ve bu davranışını onaylamayarak onu odasına yollar. Annesinin bu davranışından ötürü Johnny'nin kafası karışmış, utanmış ve korkmuştu. Ayrıca biraz ilerisinde duran arabanın görüntüsü ve sesinden dolayı da halen titriyordu.

Bugün kırkında olan John kızgınlığa karşı aynı şekilde tepki veriyor. Birisi ona kızdığında veya sesini yükselttiğinde güçsüz ve zayıf hissederek kendini geri çekiyor. Kızgınlık ve içerleme hislerine gömülüp odayı terk ediyor. John neden bu şekilde tepki verdiğini bilmiyor. Ama öyle.

Tabii ki tek bir negatif deneyim yaşam boyu süren savunmacı davranışlarımızın temelini oluşturmaz. Daha önce de tartıştığımız gibi, bu tepkiler yaşamımızdaki önemli kişilerden, temelde ebeveynlerimizden, aldığımız sevgi ve ilginin niteliğinin ürünüdürler. Kızgınlık ve kayba karşı verdiğimiz refleksif tepkiler çok önceleri çocuklukta yapılanmıştır. Artık bir yetişkin olarak böyle tepkiler hem uygunsuz hem de gereksizdir. Ayrıca, istediğimiz ya da umduğumuz kadar iyi, hoş, cömert veya sevilebilir olmadığımızı düşünüyoruz. Tekrar tekrar daha farklı ve uygun dav-

ranmaya çalışsak da bu yıkıcı kalıpları açığa çıkaran duygulara kapılıyoruz. Sonuçta gerçek değişimi sağlayamayacak kadar aciz hissediyoruz kendimizi.

Davranışımızı değiştirmek, istemekten çok daha fazlasını gerektirir. Hepimiz temelde bireysel dönüşüme isteklIyizdir, zararsız, acısız ve kolaysa. *Ancak kalıcı değişim hiçbir zaman kolay olmaz. Kendimizi derin bir şekilde deneyimlemek zor ve duygusal olarak acı vericidir.* Derinlerde bir yerlerde gömülü bir anı, özenle inkar ettiğimiz duygularımızı deneyimlersek sonsuza dek kontrolden çıkacağımız ve "benliğimizi" kaybedeceğimiz korkusunun nedenidir.

Korku Doluyken Korkuyla Yüzleşmek

Kapılar ardına kadar açık olup da kaçış rotamız belli olsa bile korku bizi mahkum eder. Korkuyu yenmemiz, onun bizi kontrol etmesindense bizim onu kontrol etmemiz için, korkunun meydan okuyuşuyla yüzleşmemiz gerekir. Tek bir çıkış yolu vardır: Korkuyorken ilk adımı atmak. Devam edebilmek için en çok korktuğumuz şeyleri deneyimlememiz gerekir.

John anlık bir aydınlanmayla açılmak için geleneksel terapide on yılını da harcasaydı, tepkileri bisiklet travması gibi sayısız olaya bağlı olduğu için, yerleşmiş kızgınlık/çe-

kilme kalıpları yine de aniden ortadan kalkmayacaktı. Tepkisel davranışının "neden"i hakkında bir içgörü elde edecekti; ve yeterli derecede içgörü elde ettiğinde belki acıyı inkar edişi hakkında bazı temel kavramlar oluşturacaktı. Ancak duygularını hissetmektense onları devamlı entelektüelleştirerek büyük ihtimalle kendini onlardan uzaklaştıracaktı. *Duygulardan uzaklaşma, insanların "daha iyi anlamalarına" karşın değişmemelerinin ana nedenidir.*

Nedenler, küflenmiş korunma ihtiyaçlarımızın arkasındaki motive edici gücü anlamak için gereklidir, ancak bu nedenler üzerinde analiz yapmak dönüşümümüzü köstek-lememelidir. Nedenler dönüşüm değil bilgi sağlarlar. Eğer bizleri anlayışa ve kaçınılmaz olarak da şefkate götürürlerse değer kazanırlar. Kendimizi eleştirip suçlamaktansa, tutumlarımızı bağışlamanın ışığında görmek gittikçe kolaylaşır. Tüm negatif tepkilerimizin kökeninde korku vardı. Korkuyu deneyimlemektense, kızgınlık, bunalım, çekilme veya cezalandırma ile bildik bir şekilde tepki vermek daha kolaydır.

Korkuyu Hissetmek

Artık kendini-keşfetme sürecinin daha da zorlaştığı bir noktaya geliyorsunuz. Bir duyguyu zihinsel süzgeçten geçirmekle duyguyu deneyimlemek arasındaki fark çok büyük ve genellikle de ürkütücüdür. Gerçek çözüm kendimi-

zi koruduğumuz duyguları tam anlamıyla deneyimleme de yatar. Çözümü sağlayan ve sonunda da bizi özgürlüğe götüren şey, en fazla inkar ettiğimiz bu ham duyguların deneyimlenmesidir.

Bazı korkularımıza.şöyle bir göz atalım. Kendimizi neden koruyoruz? Neden korkuyoruz? İşte en sık gözlemlediğim korkuların listesi; ancak kendi korkularınızı ekleyebilirsiniz.

1. Aşkı kaybetmekten korkuyoruz.

2. Hayatımızdaki amaç ve anlamı kaybetmekten korkuyoruz.

3. Fiziksel yıkım, hastalık ve enerji kaybından korkuyoruz.

4. Acıdan korkuyoruz.

5. Sevdiklerimizi kaybetmekten korkuyoruz.

6. Statü, iş ve maddi varlığımızı kaybetmekten özellikle de kimliğimizi bunlarla özdeşleştirmişsek korkuyoruz.

7. Yanlış yapmaktan, aptal ve cahil görünmekten korkuyoruz.

8. Kontrolü kaybetmekten ve delirme olasılığından korkuyoruz.

9. Ölümden korkuyoruz.

10. Bilinmeyenden, denenmemiş olandan korkuyoruz.

11. Hayattan, hayatın belirsizliği ve sorumluluğundan korkuyoruz.

Her ne kadar hepimiz listedeki korkuları bir dereceye kadar her zaman deneyimlesek de, birkaçı hiç şüphesiz daha derin veya daha güçlü tepkiler vermemizi sağlayacaktır. Her biri, kendimizi-keşfetme sürecimizde birer başlangıç noktasıdır. En çok inkar ettiğimiz alanlara bakarsak bizi en çok korkutan şeyin de farkına varacağız.

John kendini hislerine açsaydı, kaynayan kızgınlığının altındaki korkudan etkilenirdi. Deneyimleyeceği en yoğun şey terk edilme, onaylanmama ve sevgiyi kaybetme korkusu olacaktı. Aynı zamanda da acı verici bir şekilde başkalarını sevmekten korktuğunun farkına varacaktı. Bir çocuk olarak, doğal merakı ve davranışlarından dolayı sıkça azarlanmıştı. Bisiklet örneği çocukluğuna dair tipik bir örnektir; annesinin kızgınlığından dolayı sıklıkla hayrete düşmüş, korkmuş ve odasına yollanmıştır. Böylesine duyarlı olduğu bir yaşta annesinin bu davranışını çocuğunun güvenliği hakkındaki korkusu, başkalarının önünde utanç verici bir duruma düşmesi, çocuğu üzerinde "kontrol" kurma ihtiyacı, suçluluk kökenli öfkesi olarak açıklamak bir yana anlayamamıştı bile. John bugün başkalarından kuşku duymaya ve onlara güvenmemeye devam ediyor.

Artık bir işimize yaramayan geçmiş deneyimler ve

inanç sistemleri şu anki yaşantımızda büyük rol oynamayı sürdürüyorlar. Bunun uç ama iyi örneklerinden biri, kurtuluşu için savaşan genç bir kadın olan Laura'nın hikayesinde görülür.

Laura iki sene önce çaresiz ve korkmuş bir şekilde bana geldi. Duygusal kompülsif bir yeme bozukluğu olan blumiadan muzdaripti. Blumia hastası, ziyafeti için gerekli yiyeceği planlama, satın alma ve hazırlama için kayda değer bir zaman ve çaba harcar; kapasitesinin ötesinde yer; sonunda da rahatsız olur ve kusar. Geleneksel psikoloji yöntemleriyle tedavi uzun sürer ve kesin değildir. Blumia, karmaşık ve güçlü bir kaçış yöntemidir ve Laura buna benzer bir davranışı sekiz yaşından beridir devam ettiriyor. Şu anda neredeyse otuz yaşında.

Laura, ziyafetlerden önce, ziyafetler esnasında ve ziyafetlerden sonraki duygularını hissedebilmek için çok uğraştı. Ayak tabanlarından başlayıp, göğsüne, kalbine ilerleyen ve kafasında biten acıdan bahsetti. Kendine karşı büyük bir nefretle doluydu. Kendine karşı duyduğu nefretin ardında keşfettiği şey anne-babası için büyük bir hayal kırıklığı oluşu, onların beklentilerini hiçbir şekilde yerine getiremeyişiydi. Ölmeyi, kusmuk dolu bir havuzda bulunmayı ve ailesini yaptıkları baskıdan ötürü utandırıp pişman etmeyi düşünüyordu.

Laura, korkusu ile çaresizliğinin köküne inmek için duygusal ve fiziksel hislerinin su üstüne çıkmasına izin

verdi. Kendi değerini fark etmeye başlıyor ve kendini-keşfetme sürecine büyük bir coşkuyla devam ediyor. Laura, hayatında ilk defa tatminkar ve destekleyici ilişkiler kurmaya başladı. Aynı zamanda ebeveynlerinin onu onaylamadığı ve hayal kırıklığına uğradıklarına olan inancının dört-beş yaşlarındaki bir çocuk tarafından oluşturulmuş olduğunu ve algılamış olduğu şeyin "gerçeği" yansıtmadığını anlamaya başladı.

Laura da sizin gibi hayatı boyunca süren bir kalıbı geriye döndürüyor. Korumacı tepkilerle korkuyu uzaklaştırmaktansa, korkunun da içinde bulunduğu en derin hislerine açıyor kendini. Ölüp delirmektense, içinde devam etmek için var olan güç ve kudreti buldu. Sonunda yaşamını kontrolü altına aldı.

Akıl ve Duygu Bileşimi

En zor duyguların uygun bir biçimde deneyimlenmesi süreci, kişiliğimizin en önemli üç yönünü bütünler, korkmuş çocuk, sevecen ebeveyn ve rasyonel yetişkin. Bu, özgüven, seçim ve özgürlüğe doğru atılan quantum adımlara neden olan ham duygular, şefkatli benlik-bilinci, içsel zeka ve bilgeliğin bir karışımıdır. *Öz-disiplin gerektirir, başarmamız gerektiğinde kendimize karşı acıma ve suçlama hisleriyle dolu olduğumuzda.* Sıklıkla yavaş ilerleyen bir süreç gibi görünse de bir gece içerisinde büyük adımlar

atacağız. Bazen de miskinlik bataklığına saplanmış gibi hissedebiliriz. Ancak tüm bunlar olurken garip ve heyecan verici bir şey meydana geliyor. Bu süreç boyunca, başta fark edilmese de, kendi güzelliğimizi ve içsel değerimizi kabul etmeye başlayacağız. Acı veya karmaşada bile içten kalacağız. Bireysel keşif ve büyüme arzumuz bizi acı ve korkunun ötesine taşıyacak. Seçim güç demektir ve güç de özgürlüktür, ve seçimlerimiz bizi sonunda özgür kılacak.

KONU 7
VAHŞİ ATI SÜR

Hepimiz çocukken bir servet biriktiririz

renklerden, aydınlık ve karanlıktan,

hareket ve gerilimlerden oluşan bir servet.

- Ingmar Bergman

Aşağıdaki çalışma kitap boyunca tavsiye ettiğim bir çalışmadır. Takip eden çalışmaların da kaynağıdır. Başlamadan önce dikkatlice inceleyin.

Hislerinizi deneyimlememeniz için elinden geleni yapan eleştirici sesi ve yargılayıcı zihni bir kenara bırakmanız için sizi tekrar uyarıyorum. Hislere ve tamlığa olan yolculuk nazik ve şefkatli olmayı gerektirir.

Hazırlık

Bu çalışmaya mümkün olan en güvenli ve rahat ortamı hazırlayarak başlayın. Aşağıdaki noktalar zaman ve enerji-

nizden en iyi biçimde faydalanmanıza yardımcı olacak:

• Ayakkabılarınızı çıkartın ve rahat bir şeyler giyin.

• Telefonu fişinden çekin ve gerekliyse kapıyı kilitleyin. Hatta kapıya Rahatsız Etmeyin yazısı asabilirsiniz.

• En rahat olduğunuz sandalye ya da yatağı bulun. Bazıları halı zemine uzanmayı tercih eder.

• Eğer saate bakmanın dikkatinizi dağıtacağını düşünüyorsanız alarm kurabilirsiniz. Altmış dakika idealdir; otuz dakikadan da az olmamalıdır. Bu, zamanla sınırlı bir çalışmadır. Çalışma için az bir zaman ayrılması gerginlik yaratıp rahatsız edebilir. Zamanın çok geniş olması ise kendinizi yoğun bir şekilde vermenizi engelleyebilir.

• Çalışmadan sonra gerinin ve hareket edin. Günde birkaç kez gerinip hareket etmeyi unutmayın. Yoğun duygulara eşlik eden kassal gerginliklerin atılmasında hareket oldukça faydalıdır.

• Çalışmadan önce veya sonra lütfen sigara, alkol veya ilaç kullanmayın (doktorunuzun verdiklerinin dışında). Bu bir saatten önce lütfen ağır yemek yemeyin; muhtemelen uykunuzu getirecektir. Ve, tabii ki çalışma esnasında yemeyin.

Talimatlar

Zihninizi tüm düşüncelerden arındırarak başlayın. Birkaç yavaş ve derin nefes alın ve verirken düşünceleri de bırakın. Buna devam ederken bedeninizin de koltuğa, yatağa veya yere rahatça yerleşmesine izin verin.

Umulmadık bir yoğunlukla tepki verdiğiniz bir deneyimi hatırlayın. Tehdit edici bir durumda veya hiçbir neden yokken, oldukça yoğun fiziksel/duygusal rahatsızlık deneyimlemiş olabilirsiniz. Bu an'ı olabildiğince berrak bir şekilde canlandırın. Ses ve görüntülerin yanı sıra, dokunuşları, tadları ve kokuları da zihninizin gözünde canlandırın. Rahat, olabildiğince derin ve tam nefes almaya devam ederken bedeninizde en yoğun hislerin olduğu bölgeleri tarayın (Bkz. Konu 2, Sayfa 41). Hiç ummadığınız bir bölgede gerilimin bulunmasını kafanıza takmayın; burayı hissedin ve merkezine doğru derin bir nefes alın.

Dikkatiniz hiç şüphesiz ilgisiz düşünce ve imajlara sıklıkla kayacaktır. Bu olduğunda dikkatinizi nefesinizle birlikte yeniden bedende birikmiş fiziksel/duygusal hislerinize yavaşça verin.

Olası Her Şeyin Su Üstüne Çıkmasına İzin Vermek

Yoğunluğun artmasına izin vererek derin nefes almaya

devam edin. Korku dolu, kızgın veya hüzünlüyseniz yaşayın bunları. Nefes alıp verdikçe "Duyguya izin ver" veya "Bırak hisler aksın" düşüncelerinin de faydalı olduğunu görebilirsiniz.

Bir duyguyla başlayıp da, bunun değiştiğini veya başka bir şeye dönüştüğünü görürseniz, veya duygunun bedendeki kaynağı değişirse bırakın olsun. Tam olarak deneyimleyip yoğunlaşmasına izin vererek her yeni duyguya bir önceki gibi dikkatinizi vermeye devam edin. Duygular çok ani olarak değişebilir; öfke hüzne, hüzün acıya, keder öfkeye dönüşebilir. Tüm hepsi korkuya dönüşebilir. Hisleri nereye giderlerse gitsinler takip edin. Vahşi bir atın sürülmesi imajını özellikle severim. Hisler, tekmeleyip şaha kalkan at gibi korku ve azgın enerjiyle doludurlar. Uslandırmanın tek yolu onunla birlikte olmak, ona canını yakmayacağınızı ve sırtından inmeyeceğinizi kanıtlamaktır.

Bir duygu yoğunlaştığında on ila yirmi dakika arası bu duyguyla birlikte kalın. Daha sonra, zihninizdeki değil bedeninizdeki duygu kaynağına sorular yönelterek hislerinizle ilişkiye geçebilirsiniz.

- Yeni bir his misin?
- Değilsen, seni ilk ne zaman hissettim?
- Seni sıklıkla hissediyor muyum?
- Bana kendim hakkında ne öğreteceksin?

• Deneyimlediğim his nedir? Öfke mi? Hüzün mü? Korku mu? Duygulardan uzaklaşmanın getirdiği çaresizlik mi?

Eğer bir yanıt alamıyorsanız önemli değil. Duyguların yaşanması kategorize edilmelerinden çok daha önemlidir. "Üzgünsem neden üzgünüm ve bu beni niye üzüyor?" "Kızgınsam neden kızgınım ve bu beni niye kızdırıyor?" gibi sorular sorarak anlayışınızı derinleştirebilirsiniz. Böyle duyarlı ve yargılayıcı olmayan bir yaklaşım eninde sonunda saklanmış korkuları açığa çıkaracak. Çoğumuz, tipik olarak en çok çocukken edinmiş olduğumuz sınırlı izlenimler ve anlayışlarla ilgili olabileceklerden korkuyoruz.

Böyle sorular, bir dakika içinde yıllarca kabul ettiğiniz bir şeyle neleri kaçırmış olabileceğinizi açığa çıkaran sezgisel tepkiler oluşturur. Bazen çok güçlü duygusal bir enerjinin çözülmesi deneyimlenir. Gözyaşları akabilir; inleyebilirsiniz, bağırabilirsiniz, konuşabilirsiniz veya çığlık atabilirsiniz. Bu, gerçekten de duygusal bir enerji blokajını aştığınızın belirtisidir. Eğer bu yoğun duyguya yaklaştıkça duygusuzlaşıyorsanız, bu duygusuzluğa yoğunlaşın. (10. Konu'ya göz atabilirsiniz.) Korku hislerinin doğal olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Duygularınızı uygun bir şekilde yönlendirebilecek entelektüel kapasiteye sahip olduğunuzdan korku hisleri sizi hiçbir zaman öldürmeyecek veya delirtmeyecek. Gelişimse genelde daha az dramatiktir; saatler hatta günler sürebilir. Yavaş yavaş kuruyan bir

yaraya benzetilebilir bu. Kurudukça daha iyi hissedersiniz. Bu çalışma, blokajın açılımını başlatmak için tasarlanmıştır. Kendinizi rahat, dengeli ve olumlu hissedene kadar bu bloke edilmiş enerji çözülmeye devam edecek.

Düşünceyi Değil Duyguyu Tutmak

Bu çalışmanın en önemli bölümü bitirmedir. Süreniz bittiğinde hislere zihninizle odaklanmak yerine onları fiziksel ve duygusal olarak yaşamaya devam edin. Tekrar ediyorum, hisler hakkında düşünmeyi bırakın. Yoğun bir şekilde hissedip aynı zamanda da düşüncelerinizi başka konulara işiniz, aileniz, vb. yöneltebileceğinizi anlamanız hayati önem taşır. Hisleriniz çocuksu olabilir ama onlarla baş edebilecek bir yetişkinin aklına sahipsiniz.

Eğer çalışmayı yatmadan önce yaparsanız, çalışmadan sonra günlük aktivite olmayacak demektir. Hislerinizin bilinçli olarak farkındayken rutininizi de sürdürebilmenin öneminden ötürü bu çalışmayı yatmadan önce yapmanızı şiddetle tavsiye ediyorum.

Süreniz bittiğinde yavaş ve ritmik nefes alıp rahatlayarak iki veya üç dakika bekleyin. Zihninizin yeniden faaliyete geçtiğini göreceksiniz. Bu duraklamadan sonra açığa çıkan fiziksel/duygusal hislerin kalmasına izin vererek kalkın ve işinize gidin.

Özetlersek:

- *Rahat ve güvenli bir ortam oluşturun.*
- *Zihninizi arındırarak derin ve tam nefes almaya yoğunlaşın.*
- *Umulmadık bir yoğunlukla tepki verdiğiniz bir olayı hatırlayın. Bedeninizi tarayın ve bu deneyimi hatırladığınızda bedeninizin hangi bölümünde en yoğun duyguların oluştuğunu gözleyin.*
- *Bu bölgeye tam olarak dikkatinizi verin ve nefesinizi bu bölgeye gönderin.*
- *Bu çalışmayı on ila yirmi dakika kadar sürdürün.*
- *Duygunun kaynağını açığa çıkaracak olan sorularla derinleşin.*
- *Su üstüne çıkan hisleri yaşamaya devam ederek çalışmayı bitirin ama düşünce ve dikkatinizi başka şeylere verin.*

Bu süreçle ne kadar çok çalışırsanız duygularınızı bulup yoğunlaştırmak da o kadar az zaman alacak ve duyguları yaşamak daha da kolaylaşacak. Sonuçta yoğun duyguların herhangi bir zaman tam olarak deneyimlenmesine izin verecek kadar emin ve onları uygun bir şekilde deneyimleyip yönlendirebilecek kadar bilgili olacaksınız.

Bu çalışmayı yaparken harekete geçirilebilecek olan yo-

ğunluk, yıllarca kapatılmış, çözülmesi mümkün olmamış olan duygu ve enerjilere dokunmanın sonucudur. Yakınlarda ortaya çıkan bir sorun da onları harekete geçirmiş olabilir; ancak aysbergin tepesi gibi kütlenin çoğu suyun altındadır. Duygusal yoğunluk karşısında sakin kalarak, duygunun bedeninizde yarattığı hislere düzenli olarak nefes alarak, duygularınızı kabul ederek, kontrolde kalıp elde edeceğiniz enerji ve canlılığı yapıcı bir şekilde kullanarak, vahşi atı sürebilirsiniz. Duygularınızı düşünmekten çok hissettiğiniz sürece atın üzerinde güvendesiniz.

Bölüm 3



DERİNLEŞME

KONU 8

ÖFKE

Öfkeli kaplanlar, eğitimli atlardan daha zekidir.

- William Blake

Çocukken öfkeyi hissedilir bir şey olarak deneyimledim. Öfkenin bir kişiliği vardı, bir şekli, büyüklüğü, rengi, dokunuşu, sesi. Sahiplenilemeyecek kadar vahşi, ciğer bekleyen sokak kedisi gibi bana ve sevdiklerime dadanmıştı.

Öfke patlayıcı, tutkulu ve tüketicidir. Çılgındır, anlık deliliktir, tahripkar bir hal almış kızgınlıktır, "öldürme dürtüsüdür". Volkanik yüzeyinin altında yatan şey kızgınlık, aşağılanmışlık, korku ve çaresizliktir; temel ihtiyaçların inkar edilmesi veya tehdit edilmesinin sonucudur. Çocuklar, temel ihtiyaçları tatmin edilmediğinde alevlenip bağırırlar. Bizler yetişkinler olarak öfkeyi yıkıcı olabileceğinden korkarak ifade etmeyiz. Aynı zamanda öfke, savaş ya

da kaç tepkisindeki "savaş"tır. Bizleri hem büyük bir fiziksel güç hem de bitmek tükenmek bilmez bir enerjiyle harekete geçirip alevlendirebilir. Öfke hayatımızı kurtarabileceği gibi onu yok da edebilir.

İhtiyaç ve İnkar

Öfke duygularımız, nefesimizi tutmayı, dişlerimizi sıkmayı ve bu canlı duyguyu öldürmek için bedenlerimizi kasmayı öğrendikçe bilinç-altına itildi. Toplumun kabul edilebilir davranış normlarına uyum sağlamak için öfkemizi bastırmayı öğrenmek zorundaydık. Öfkenin bastırılması, eğer saldırgan ve çabuk alevlenir bir tipte isek özellikle önem arz ediyordu. Doğal duygularımızı yutmak için ikna edildik, kandırıldık, aldatıldık veya cezalandırıldık; özellikle de öfkeyi, çünkü öfke başkalarını da korkutup öfkelendirir. Sonuç olarak öfkemizi harekete geçiren temel ihtiyaç ve hislere karşı gittikçe duyarsızlaştık.

Öfke, hayatta kalma gücünün kendisi tarafından harekete geçirildiği için yaşamımızın her zaman ayrılmaz bir parçası olacaktır. Ancak öfkeyi reddettiğimizde bedenimizde ve bilincimizde iltihaplanıp büyür. Her yeni inkar ve saldırının birikmesinden sonra duygusal yığınımıza son bir damla düşer ve genellikle kendimizi ve başkalarını yaralayarak patlarız. Çılgın patlamalarımız yıkıcı bir şekilde gelir; tavırlarımız bir tokat gibi iner ve kıpkırmızı bir suratla

titreyerek ağlarız. Eşyaları parçalayıp fırlatırız. Saldırır, küfreder ve kavga ederiz. Diğer zamanlarda ise acı bir şekilde öfkemizi içimize atana kadar midemiz kramplı, bedenlerimiz kaskatı dişlerimizi gıcırdatarak için için yanar, başımızı döveriz.

Öfkenin içe atılması böyle yoğun anlarda acı vericidir. Sürekli bastırılan öfke, yüksek tansiyon, kolit, çarpıntı, bursan iltihaplanması, migren ve kronik sırt ağrısı gibi hastalıkların nedenidir. Öfkenin dışarıya ifade edilmesi zaman zaman etkileyici ve trajik bir şekilde başkalarını kırar; eşlerin ve çocukların dövülmesi, yaşlı ve güçsüzlerin tartaklanması şiddete olan eğilimimizin göstergeleridir. Toplumun tabularından dolayı tehdit edici durumlarda öfkemizi içe atar ve daha sonra güvenli hissettiğimiz bir zamanda ifade ederiz. Örneğin, çalışmamız takdir edilmediğinde veya daha kötüsü ödülü başkası aldığında kinle dolar kızarız. Daha az toplumsal bir yol olan öfkemizi kendimize ifade etmektense içe atar eve vardığımızda acı ve hayal kırıklığımızı ailemize ifade ederiz.

Öfke Dehşete Düşürür

Diğer yoğun duygular rahatsız edici ise öfke dehşete düşürücüdür. Bizi kontrolden çıkaran “son patlamadır”. Öfke aklımızı başımızdan alarak dehşete düşürür bizi ki aslında çılgınlığımız yaşadığımız durumla pek de uyumlu

değildir. Tatmin edilmemiş arzularımızın ve yaşantımızın her alanını kontrol edemeyeceğimizin acı gerçeğiyle yüzleşmek uygunsuz ve aşırı tepkilere neden olabilir. Yavru bir köpek sandalyenin ayağını ısladığında öfkeyle bağırıp hayvanı seven çocuğu tokatlarız. Arabanın anahtarlarını kaybettiğimizde paniğe kapılır, bağırıp çağırır ve saldırgan bir şekilde başkalarını suçlarız.

Öfkenin içsel ve dışsal olarak yıkıcı olabileceğine olan inancımız bir yaşam boyudur birikmiş hayal kırıklıklarından kaynaklanır. Ardı ardına gelen olayların öfkemizi arttırmasına rağmen gerçek hislerimizi kendimizden bile saklayarak ifade etmeyiz veya edemeyiz. İnkar zaman içerisinde kurban olma hislerinin ağır basmasıyla sonuçlanır. Kültürümüzde duyguların ifade edilmesi kabul edilemez olduğundan öfkemizi kızgın hissederek veya kızdığımız için kızgın hisederek şiddetlendiririz. Akıllılık ve delilik arasındaki çizgi incelir. Baraj yıkıldığında sonuç genellikle korku verecek kadar beklenmediktir veya yıkıcıdır. Kontrolümüzün kontrolünü kaybetmişizdir. Bedenimizin kaslarına yerleşmiş olan öfke hislerini atabilmek için bu kadar mücadele etmemiz çok da şaşırtıcı olmasa gerek?

Herkes zaman zaman hayal kırıklığına uğrar. Yetersiz hissettiğimiz, hayatın görünürdeki adaletsizliğini anlayamadığımız anlar olacaktır. Ancak hayal kırıklıklarımızı nasıl ifade edeceğimizin, kızgınlık ve öfkeyle ne yapacağımızın seçimi tamamıyla bize kalmıştır. Yaşadıklarımızdan bireysel bir ders çıkarabileceğimiz gibi cinayet de işleyebi-

liriz. Çocuk yalnızca ağlayıp bağırabilir ama yetişkin kişi akıl ile duyguyu bütünleyebilir. (Bkz. Konu 6.) Çocukken hissettiğimiz hiddetin aynısını hissedebiliriz ancak artık en yoğun duygularımızı yönlendirirken uygun ve yapıcı bir şekilde davranmamızı sağlayacak gereklik boyutunu da adapte edebiliriz.

Öfke Öğretmeniniz Olsun

Öfke hislerimizi çözmenin anahtarı ham duyguyu sahiplenmektir. Kendimizi yargılamadan kızgınlık hislerimizin sorumluluğunu almalıyız. Kapalı ve eleştirel olmak öfkemizi kendimize döndürür. Öfke hislerine karşı koymak öfkemizi arttırmaktan başka bir işe yaramaz. Öfkeyi harekete geçiren, kurban olma ve çaresizlik hisleridir. Ancak kızgınlığımızın yoğunluğunu tam olarak deneyimlediğimizde konu hakkında bir şeyler yapmamızı sağlayacak enerjiyi serbest bırakırız.

Gittikçe artan hayal kırıklıklarına bir de sürekli tahriklerin eklenmesiyle dolu bir günü hepimiz deneyimlemişizdir. Su kaynatıcısı bozulur, önemli bir görüşmeyi kaçırırsınız, yeni pantolonunuza hardal dökersiniz, çocuklar sabahı tartışarak geçirirler, diş hekimini bir saat beklersiniz ve arabanız çalışmaz. Bağıracak gibi olursunuz, göğsünüz sıkışır, çeneniz kaskatı kesilir ve düşünürsünüz, "Eğer bir şey daha ters giderse, patlayacağım!" Ama durun! Bu, kız-

gınlığınızı gerçekten hissedip kabul etmeniz için bir fırsattır. Kızgınlığı bedeninizde hissedip kabul etmek "Tanrım, kızgınım," "Kızgın hissediyorum," "İşte kızgın olunca böyle hissediyorum" onu çözmeye başlamamıza yardımcı olacak.

Acı gibi öfke de bir rehber, bir öğretmendir. Öfke ve torunları kızgınlık, içerleme ve iğneleme en çok nerelerde korumacı ve savunmacı olduğumuzu, en çok nerelerde çalışmamız gerektiğini gösterirler. "Neye kızgınım?" "Nedir beni tehdit eden?" "Nedir beni korkutan?" "Hangi temel ihtiyaçlarım karşılanmıyor?" "Neye karşı koyuyorum? sevgi? ilgi? kendini-ifade?" sorularını tekrar tekrar sorma şansına sahibiz. Bir babanın oğluna kızgın bir şekilde "Saçlarını kestirecek misin yoksa bir Pumeryalı gibi mi dolaşacaksın?" demesi aslında "Sözümün geçmemesi iyi bir baba olmadığımı gösteriyor" demek olabilir. Karınızın "Tatlım, bir kadeh daha alır mıydın?" demesinden sonra kadehi duvara fırlatıp "Evet ama rahatsız edilmediğim bir yerde" diye bağrıp kapıyı çarparak çıktığınızda, "Korkuyorum. Gerçekten de bir alkolik olabilir miyim? Beni bırakacak mı?" diyorsunuzdur. Öfkenin altında yatan korku öylesine ürkütücüdür ki bu hisleri direk olarak öfke, hüzün ve kedere daha kolay baş edilebilir ve toplumca daha kolay kabul edilir herhangi bir hisse dönüştürürüz.

Duygu ve Hareket Arasındaki Farkı Anlamak

Burada önemle vurgulamak istediğim şey öfke hislerini deneyimlemenin onları tatbik edeceğiz anlamına gelmediğidir. Aslında duyguları ortaya çıkar çıkmaz deneyimlersek, duygusal tepkilerimizi takip eden davranışların bu tepkilere sebep olan nedenlerle doğru orantılı, durumla uyumlu, açık ve canlı olma isteğimizi destekleyici olacağından emin olabiliriz.

Derin köklü öfke ve kızgınlığı fark etmek yaşam tehdit edici hastalıklarla iletişim içerisinde olmamızı sağlar, fiziksel ve duygusal hislerimizin ne kadar derinlere gömüldüğünü gösterir ve olumlu, yapıcı hareketler, yaratıcılık ve canlılık için sahip olduğumuz muazzam enerji potansiyelini yansıtır. Boğulana kadar suda çırpınan adamın tersine, kurtulmak için rahatlayıp dalgayla birlikte akmalıyız.

Takip eden çalışma kontrolden çıktığınız hissini verebilir ama öfke de bunu yapar. Sonuç olarak ilk önce çalışmalar sırasında daha sonra da günlük yaşamın iniş çıkışlarında yaşanan duygusal fırtınalarda bile hislerinize açık olmaya güvenmeye başlayacaksınız. Kızgınlık ve hayal kırıklığı o kadar da korkutucu olmayacak. Son damla sizi yüzleşmeye zorlayıncaya kadar beklemek zorunda kalmayacaksınız; her yeni durumun gereklerine göre davranacaksınız; öfkenizi yararınıza kullanacaksınız.

Öfkeyi bilinç-altına itmek için irade ve duygusal gücü-

nüzü kullanmayı durdurduğunuzda güç ve enerji açığa çıkacak. Katılık ve gerginlik yerini yaratıcılığa bırakacak; ve diğer herhangi bir yoğun duygu gibi öfke de mutluluğa götüren bir rehber olarak deneyimlenecek.

Öfke Testi

Yanıtlar üzerinde düşünmeden, bunun yalnızca bilgi toplamak için bir çalışma olduğunu tekrar hatırlayarak, hissedilen tepkiyi çabucak yuvarlak içine alın. Yanıtlar doğru, yanlış, iyi veya kötü değildir.

1. Çok kızgın insanlar kontrolsüzdür. D Y
2. Yoğun kızgınlık çocukçadır. D Y
3. Öfke kötüdür. D Y
4. Yoğun kızgınlık ahlak dışıdır. D Y
5. Başkasının kızdığını görmek beni kızdırıyor. D Y
6. Öfkelenmek beni korkutuyor. D Y
7. İnsanlar bana kızdığında korkuyorum. D Y
8. Öfkelendiğimde içimde tutarım. D Y
9. Hayal kırıklığına uğradığımda ağlarım. D Y

10. Kızdığımda bağırırım. D Y

11. Kızgınlığımı aileme boşaltırım. D Y

12. Kızdığımda başım ağrır. D Y

13. Hayal kırıklığı hislerinden içerek veya yiyerek kaçarım. D Y

14. Çocukluğumda öfkemi ifade etmeme hiçbir zaman izin verilmedi. D Y

15. Genelikle kızgınımdır. D Y

16. Sıklıkla hiddetlendiğimi hissederim. D Y

17. Birisi bana kızdığında kaçarım. D Y

18. Hiç kızmam. D Y

19. Kızdığımda genellikle söylemek istemediğim laflar çıkar ağzımdan. D Y

20. Kızgınlığın içimde beni yiyip bitirmesine izin vermem; anında müdahele ederim. D Y

21. Kızmak çirkin bir şeydir. D Y

22. Spiritüel (dindar) insanlar hiçbir zaman kızmaz. D Y

23. Birisine kızdıktan sonra kendimi suçlu hissederim. D Y

24. Öfkemi göstermek kendimi güçlü hissettirir. D Y

25. Kızmak ve öfkemi ifade etmek benim için doğaldır.
D Y

26. Kadınlar hiçbir zaman aşırı derecede kızmaz. D Y

27. Öfkelendiğimde heyecanlanırım. D Y

28. Kızgınlığımın geçmesi uzun zaman alır. D Y

29. Kızgınlıktan kurtulmak için ilaç kullanmakta bir sakınca yoktur. D Y

30. Bir yabancıya direk olarak kızgınlığımı dile getirmem zordur. D Y

31. Çok bağırıp çağırırım. D Y

32. Bana yakın insanlara kızmak daha kolay gelir.
D Y

33. Kızdığımda insanları sözel olarak incitmek hoşuma gider. D Y

34. Ebeveynlerim bana sıklıkla kızarlardı. D Y

35. Öfkemi bir kaç kadeh içkiyle dindirebilirim. D Y

Boşlukları aklınıza gelen ilk cümle ile (birden fazla kullanmayın) doldurun.

1. Bir başkasını kızgın görmek_____________hisset-

memi sağlar.

2. İnsanları kızdırmaktan korkarım çünkü________

________________.

3. Öfkeli insanlar________________dır.

4. Bana en çok hiddetlenen ebeveynim__________

____di/dı.

5. Ailemde öfke genellikle__________ile gösterildi.

6. Öfkelendiğimde kızgınlığımı ____________için kullanırım.

7. Öfkeyi____________veya_____________ile durdurabilirim.

8. Hayal kırıklığını__________ile ortadan kaldırırım.

9. Öfkeyle baş etmenin en iyi yolu____________.

10. Eğer çok kızarsam____________bilirim.

11. Sevdiğim birine kızdığımda____________.

12. Fazla tanımadığım birine kızdığımda__________

_______________.

13. Annnem bana kızdığında____________.

14. Babam bana kızdığında____________.

15. Öfkeyle ilgili en korkutucu şey__________.

1. 7. Konu'daki çalışmaya dönün. Bu çalışmayı öfke duygularınızı ele alarak tamamlayın. Eğer eskiden hissetmiş olduğunuz öfkenin yoğunluğunun deneyimi sizi gittikçe duygusuzlaştırıyorsa, dikkatinizi duygusuzlaşmanın nasıl bir şey olduğunu keşfetmeye yoğunlaştırın. (10. Konu'ya da göz atabilirsiniz.)

2. Sessizce oturup veya uzanıp duygunun bedeninizde yoğun olduğu bölgeye doğru nefes almak rahatsız ediciyse, yürüyüşe çıkın, koşun, veya bir dağa tırmanın; ilk çalışmayı "hareket" halindeyken yapın. Hareketleriniz nefesinizle uyumlu olsun ve nefesinizi bedeninizde öfkeyi en çok hissettiğiniz yere yönlendirin. Dikkatiniz bedeninizde olsun; bu çalışmayı entelektüelleştirmeyin. Yargılama ve eleştiri yok. Yorulduğunuzda veya durduğunuzda, solunumu veya duyguya yoğunlaşmayı durdurmayın. Eve döndüğünüzde duyguyu hissetmeye devam edin.

3. Eğer duygusal yoğunluğunuz arttığında bilinçdışı olarak solunumu bırakırsanız şunu deneyin: çalışmayı yaparken sürekli solunumu hatırlatması açısından elinizle göğsünüze hafifçe bastırabilir ve ufak vuruşlar yapabilirsiniz. Bunu, hatırlama ihtiyacı duyduğunuzda yapın.

4. Öfkenin ham duygusunu hissettikten sonra, olabildiğince kendiliğinden ve tam bir şekilde yanıtlamaya çalışarak şu sorulardan birini veya hepsini sorun. Yanıtlar üze-

rinde düşünmemeye çalışın; her ne su üstüne çıkıyorsa bırakın ifade bulsun.

Bu öfke duygusu hüzün, içerleme ya da korku hislerimi maskeliyor olabilir mi? Bu duyguyu ilk ne zaman hissetmiştim? Gelen tüm görüntü, ses, vs.'yi faydalı ve tedavi edici birer bilgi olarak alın. Bırakın imgeler ortaya çıksın.

Böyle hisseden veya benim böyle hissetmeme neden olan herhangi birini hatırlıyor muyum? Öfkemin nedeni kim veya nedir? Bu kişiye veya şeye ne söylemek isterdim?

KONU 9
ACI VE KEDER

Ve bir kadın, Bize acıyı anlat, diyerek konuştu.

Ve o şöyle dedi :

Acı, anlayışınızı kısıtlayan kabuğun kırılmasıdır.

- Halil Cibran

Acının/Ağrının Bir Amacı Vardır

Acının amacı yaşamın devamı ve korunmasıdır. Acı alarmı bizi tehlikeye karşı uyarır. İster fiziksel, ister duygusal olsun acının bir amacı vardır ve dikkate alınmalıdır. Acilen elimizi sobadan çekmek, soğuktan kaçıp içeri girmek, yarayla ilgilenmek, ihtiyaçlarımızı karşılamak, sevgiyi reddetmeyi bırakmak ve bölünmüş benliklerimizi bütünleştirmek durumundayız. Acı, dikkat etmeniz, uyanmanız, harekete geçmeniz, açılmanız için bir işarettir; ve bedensel acıya karşı tepki veriş şeklimiz, kendimiz hakkındaki gizli kalmış çıkarımlar ve inançları açığa çıkarabilir.

Duygusal acı ve ıstırap, özellikle de keder, bir daha elde edilemeyecek, çok değerli bir şeyin kaybedildiğine olan inançtan kaynaklanabilir. Birçoğunun "istedikleri yaşamı hiçbir zaman elde edemeyeceklerini," "böyle bir şansı bir daha hiç ele geçiremeyeceklerini," "elde edebilecekleri en iyi işi kaçırdıklarını" veya "bir daha hiç sevmeyeceklerini" söylediğini duydum. En iyi arkadaşları, destekleri, aşkları veya hayattaki amaçları gitmişti. Hüsrana uğramış, harap bir şekilde tamamıyla yalnız kaldıklarına ve hayallerini, amaçlarını, ümitlerini kaybettiklerine inanıyorlardı.

Yoğun acı ve keder birbirlerinden ayrılamayacak kadar bağlantılıdır. Belkide tahammül edilmesi en güç duygulardır. Kişi bir boşluk ve açlık hisseder, hastalık boyutuna varan bir özlem duyar. Hepimiz bunu bir dereceye kadar deneyimlemişizdir. Yalnızca sevilen biri kaybedildiğinde duyulan bir his değildir bu, aynı zamanda da yaşamın daha farklı olmasına duyulan bir özlemdir. Veya Stephan Levine'nin Yavaş Bir Uyanış'da çok güzel bir şekilde ifade ettiği gibi "olayların daha farklı olmasını istemek acının temel nedenidir." Tüm özlemlerimizin çevresi keder kozasıyla örülüdür.

Acı Gizlenebilir

Duygusal acı ve keder, diğer tüm hisler gibi, bilinçli farkındalığımızdan uzaklaştırılabilir veya daha tahammül edilir duygulara dönüştürülebilir. Acının getirdiği kırılganlık

eğer çok tehdit ediciyse, acımızı öfkeye dönüştürebilir, komikliklerle gizleyebilir veya yemek, alkol, uyuşturucu ve kompülsif davranışlarla öldürebiliriz. Kırıldığımızda, duygusal ve fiziksel acı bir dereceye kadar her zaman için mevcuttur. Oldukça yoğun fiziksel acı hissedenlerin, duygusal acıdan o kadar fazla şikayetçi olmamaları ilginçtir. Bunun tam tersi de doğrudur: Yoğun duygusal acı deneyimleyenler fiziksel acıdan o kadar fazla şikayetçi olmazlar. Bir acı türünü diğerinden daha çok hissetme kalıpları nesilden nesile aktarılan miras ailede yapılanır.

Acının Önemli Bir Mesajı Vardır

Her gün binlerce tonluk aspirin tüketimine neden olan acıya/ağrıya bir son verilmelidir. Duygusal acıyı dindirmede kullanılan Valium, bu ülkede en çok satan reçeteli ilaçtır. Her çeşit acı bizi korkutur. Acıya karşı direnmemiz ise fiziksel ve duygusal gerginliğin sonucudur. Acıyı büyüterek etrafını kozayla öreriz. Ama acı bizim öğretmenimizdir, sert bir öğretmendir ama yine de öğretmenimizdir.

Bedendeki yaşamın hassas dengesini sağlayan homeostasın* bozulduğunun sinyallerini veren fiziksel ağrı/acı, yaralanma veya hastalığın sonucu olabilir ve genellikle duygusal acıya eşlik eder. Yoğun veya kronik ağrı, özellik-

* *Bedenin iç dengesini koruması eğilimi (çev)*

le de fiziksel nedenlerle açıklanamayanlar tıpta uzun süredir bir bilmece olmuştur. Hiçbir şekilde "fiziksel açıklaması yoktur." Günümüzde bu çeşit ağrılar üzerinde yapılan çalışmalar psikolojik nedenler üzerine yoğunlaşmıştır. Kronik ağrılı hastalardan ağrılarının nedeni olarak yaşamlarındaki birtakım sorunları göz önüne almaları istenmiştir.

Ağrıyı, harekete geçmeme nedeni olarak kullandık: "Bugün partiye gidemem, kendimi yeterince iyi hissetmiyorum," "Bugün okula gitmesem olur mu anneciğim? Hastayım. Sınava yarın girerim," "Bu gece olmaz hayatım, başım ağrıyor." Uzun süredir acı çeken insanlardan, "Bu acı bana nasıl bir mesaj vermek istiyor?" "Nasıl bir ders almam gerek?" "Benim için önem arzeden neyden korkuyorum?" "Neyden kaçıyorum?" gibi sorular sormaları istenmiştir. Acılarının nedeni genellikle en derin korkularına dayanır. Ancak fiziksel ve duygusal acıya olan bu yaklaşımın doğruluğunun farkına varmam kanser hastalarıyla çalıştığım ilk dönemlere rastlar. Erken kırklarında sevimli bir insan olan Eddie lenf bezi kanserinden ölüyordu. Birkaç yıl boyunca gerçekten cesaretle savaşmıştı ama sonunda tükenmişti. Hastaneyi terk ederek ölümü için eve döndü.

Eddie yaşamındaki birçok alanı dikkatlice gözden geçirip kökten değişiklikler yaptı. Arkadaşları ve ailesiyle olan ilişkileri iyileşse de karısı Ann ile olan ilişkilerini iyileştiremedi. İkisi de birbirlerini derinden seviyorlardı ancak Ann'in ölümle, acısı ve korkularıyla yüzleşmek istememesi ikisi arasında derin ve köprüsüz bir uçurum oluşturdu.

Ann ile defalarca kocası hakkında konuşmayı denedim, ancak ne benimle ne de başkasıyla onun hakkında konuşmayı istemiyordu. Ne kadar derinden acı çektiğini anladım ve ihtiyaç duyduğu yardım ile desteğe en kısa zamanda ulaşması için dua ettim.

Eddie'nin hastaneyi terk etmesinden çok geçmeden bir öğleden sonra Ann'den heyecen dolu bir telefon aldım. Eddie öyle acı çekiyordu ki ne oturabiliyor ne de yatabiliyordu. Tek yapabildiği inleyip ağlayarak gezinmekti. Acıyı ortadan kaldırmak için gerekli tüm tıbbi müdahaleler yapılmıştı. Boğaz ve omuz bölgelerine bağlı olan acının kaynağı sinir uçları uyuşturulmuş ancak buna rağmen acı daha da kötüleşmişti. En güçlü morfinler bile pek işe yaramıyordu.

Ne yapılacağı hakkında hiçbir fikrim yoktu ancak ben de Eddie'yi seviyordum tüm yol boyunca dua ederek evine doğru yola koyuldum. Günlerdir ilk uykusuna daldığında eve varmıştım. Daha sonra yola çıktığımı öğrenince istediği şeyin bir şekilde gerçekleşeceğini düşünerek uykuya dalmış olabileceğini düşündüm.

Ann ile mutfakta yalnız kalmıştık. İkimizi de ümitsiz ve çaresiz kılan bu amansız acıyla ilgili üzüntü ve endişelerimizi paylaştık. Ona bir kez daha korkuları ve endişeleri hakkında açık bir şekilde konuşup konuşamayacağını ve kocasınınkileri dinleyip dinleyemeyeceğini sordum. "Hepsini mi?" diye tereddüt ederek sordu. Eddie'nin yakında

öleceği gerçeği de olmak üzere "Hepsini," dedim. Birkaç dakika için durdu ve daha sonra açık ve berrak bir sesle "Kocamın acısını dindirmek için her şeyi yaparım" diye yanıtladı.

Eddie az sonra uyandı ve bizi yanına çağırdı. Sevginin korkuya olan zaferini görünce gözlerim doldu. Ölmek, ölüm ve sonra ne olacağı, çocuklar ile aile hakkında ikisinin de sahip olduğu tüm endişe, duygu ve belirsizlikleri açık gönüllülükle keşfettik takip eden saatlerde. Aynı zamanda da birbirlerini tanımış ve sevmiş olmanın sevinç ve mutluluğunu yaşadılar. O güne kadar yaşadığım en güzel saatlerdi.

Bu konuşmadan sonra Eddie'nin acısı aniden kesildi. On gün sonra çevresinde sevdiği kişilerle mutlu bir şekilde öldü. Karısına duygu ve düşüncelerini ciddi birşekilde ifade etmeye, onun gücünü ve sevgisini hissetmeye ihtiyaç duyduğuna dair bir mesajdı Eddie'nin acısı. Maalesef acısı ıstırap verici boyutlarda kendini gösterdi; ancak bu acı olmasaydı karısıyla olan sorununu çözme fırsatını hiç ele geçiremeyecekti.

Korku Acıyı Arttırır

Eddie'nin hikayesi aynı zamanda acı olarak deneyimlediğimiz şeylerin çoğunun endişe ve gelecek korkusu oldu-

ğu gerçeğini gösteriyor. İnsanlar bazen geleceğin daha da fazla acıyla onları beklediğini düşünerek paniğe kapılırlar.

Oğlum çocukluğunda vurulacağı iğneler için pediatristi beklerken saatlerce ıstırap çekerdi. Odaya girdiğinde ortalığı öyle cehennneme çevirirdi ki doktorun iğneyi vurması için iki iri-yarı hemşireye ihtiyacı olurdu. Sonra rahatlardı ama eve döndüğümüzde kuru elbiseler ve iki aspirinle yatağıma götürürdüm onu.

Küçük kızkardeşi de iğneyi o kadar sevmezdi ama tepkileri oldukça farklıydı. Yeni yürümeye geçmiş olmasına rağmen doktorun odasına girer, kolunu sıyırır, iğne girdiğinde hafifçe inler ve sonra devam ederdi.

Oğlumun çektiği acı kızkardeşininkinden oldukça fazlaydı. Göz açıp kapayıncaya kadar kısa sürede iğnelenmekti acısının kaynağı. Acısı benzer geçmiş deneyimlerin anılarından kaynaklanıyordu, saatlerce süren dehşet dolu bekleyişlerden kaynaklanan acı. Her zaman da beklediği kadar kötü oluyordu.

Birçok insanın acısı deneyimin kendisinden değil deneyime karşı verdikleri mücadeleden kaynaklanır. Hoş olmayan ve kaçınılmaz bir olayın en korkunç yanı ne olacağının beklenmesidir. Gergin ve endişeli olduğumuzda bedenlerimizi ıstırap çekecek kadar kasarız. Kaçamadığımız, savaşamadığımız ve deneyime teslim olamadığımız durumlarda genellikle korktuğumuz deneyim başımıza gelecek şekillerde karşı koyarız.

"Ne olmuş yani?" diyor olabilirsiniz. Sorun ustaca teşhis edilmiş olabilir ama acıyı nasıl dindireceksiniz? Birisine rahatsızlığının psikosomatik (ruhsal kökenli) olduğunu söylemek acısını dindirmez.

Acıya da diğer tüm yoğun duygulara yaklaştığınız gibi yaklaşmanızı öneririm: Yüzleşin, deneyimleyin; ve bu süreç sizi özgürleştirecektir.

Yirmi yaşlarında duyarlı bir genç olan David, bana kendini şu sözlerle takdim etti: "Eğer bu ağrıdan kurtulamazsam kendimi öldüreceğim." Bir buçuk yıldan fazla bir süreden beridir gece gündüz kasıklarındaki bir enfeksiyonun neden olduğu amansız bir kalça kemiği ağrısıyla cebelleşiyordu. Enfeksiyonun iyileşmesine rağmen ağrısı geçmedi. Tıbbi müdahaleler sonuç vermemişti ve ağrısı ne açıklanabiliyor ne de anlaşılabiliyordu. David, ağrısının sinirleriyle ilgili olduğuna emin olan birkaç uzman doktorla görüştü. Uykusunu getiren ama ağrısını dindirmeyen yatıştırıcı ve kas gevşeticiler verildi.

Bana geldiğinde en çok neyi düşündüğünü sordum. Yanıtı "yarının ağrısı, öteki günün ağrısı ve diğer günün ağrısı" idi. Zamanının çoğunu "gelmekte olan" acının korkusuyla geçiriyordu. Kitapta daha önce bahsettiğim basit çalışmayı yapmasını önerdim ve önermeye de devam ediyorum. Özel, güvenli ve rahat bir ortam hazırlamasını, solunum çalışmasıyla rahatlamasını ve sonrada ağrının olduğu bölgeye dikkatini vermesini söyledim. Hiçbir şey düşünüp

analiz etmeden yalnızca ağrıyı hissederek bu çalışmayı her gün bir saat yaptı.

David ağrısının geçmişini ve geleceğini düşünmeyip yalnızca dikkatini hislerine verdiğinde ağrının dayanılabilir bir noktaya kadar azaldığın gördü. Bu zafer David için bir son değildi; yalnızca bir başlangıçtı. An'da yaşamanın sonucu olarak yaşamında inkar etmiş olduğu birçok şeyle yüzleşmeye başladı. Yüzleşmeye ve bu ağrıdan kurtulmaya devam ediyor. David acısına dikkatini verdiğinde karşı koyduğu şeyin yalnızca bedenindeki ağrı olmadığını anladı; kuşkularının, eleştirilerinin ve kendisini hapseden korkunun da farkına vardı.

Aynı prensip duygusal acı için de geçerlidir. Korku da, acı gibi, zihnimizi ve kalplerimizi kapatır. Hüznümüzü, kederimizi, kızgınlığımızı ve en derin korkularımızı deneyimlediğimizde kelimenin tam anlamıyla kendimizi iyileştiriyoruz.

Yaşamak demek, zaman zaman acı çekmeyi göze almak demektir. Acıyı deneyimlemek onu ortadan kaldırmaz ama yaşamımızın niteliğini bozan korumalardan özgür kılar bizi. Acı ve kedere olan savunmalarımızı kabul ettiğimizde enerji, heves, şefkat ve sevince götürecek bir rehberin farkına varırız.

Acı ve Keder Testi

Fiziksel ve duygusal hislerinize dayanarak aşağıdaki soruları yanıtlayın. Soruların hiçbiri için doğru yanıtın olmadığını yeniden hatırlatmak istiyorum. Yalnızca hareket noktaları vardır.

Hislerinizi en iyi tarif eden yanıtı yuvarlak içine alın.

1. Ağrılarım uzun sürer. D Y
2. Nadiren bunalımlıyımdır. D Y
3. Yaşamımın bir anlamı ve amacı vardır. D Y
4. Korkarım yarın bugünden farklı olmayacak. D Y
5. Kayıpları nadiren düşünürüm. D Y
6. Sıkça ağrı ve acılarımdan bahsederim. D Y
7. Yaşamın acı dolu olacağını düşünüyorum. D Y
8. Hiç kederlenmedim. D Y
9. Fiziksel ağrılarımı uzaklaştırmaya çalışıyorum. D Y
10. Olumsuz hiçbir şeye dikkatimi vermem. D Y
11. Kötü hissetmektense hiç hissetmem. D Y
12. Kırıldığımda genellikle bunu inkar ederim. D Y
13. Rahatsızlıkları sıklıkla mazeret olarak kullanırım. D Y

14. Acımı dindirmek için ilaçlara ihtiyaç duyarım.
D Y

15. Daha çok duygusal olarak acı çekerim. D Y

16. Annem sıklıkla acı ve ağrılardan şikayet ederdi.
D Y

17. En son ne zaman ağrısız olduğumu hatırlamıyorum.
D Y

18. Bedensel acıyı dindirmenin bir yolunu her zaman bulabilirim. D Y

19. Sessizce acı çekmek asil bir davranıştır. D Y

20. Ağrılarım hakkında konuşmaktan korkuyorum.
D Y

21. Acı çekmekten hiçbir şeyden korkmadığım kadar korkuyorum. D Y

22. Diş hekimine gitmek beni dehşete düşürür. D Y

23. Rahatsızlığı uzaklaştırmak için her şeyi yaparım.
D Y

24. Erkekler zorluklara kadınlardan daha dayanıklıdır.
D Y

25. Acı çeken birinin yanında olmaya dayanamam.
D Y

26. Genellikle acımı doğal bir şekilde yaşarım. D Y

27. Güçlü insanlar acıdan şikayet etmezler. D Y

28. Acının bana öğretmek istediği bir şey olduğuna inanırım. D Y

29. Hayat zor ve acı doludur. D Y

30. Acı doluyken kontrolü kaybederim. D Y

31. Daha önce hiç yoğun bir acı deneyimlemedim. D Y

32. Alkolü ağrı kesici olarak kullanırım. D Y

Fiziksel ağrılarınızı kontrol altına alma yollarınızın beş tanesini sıralayın.

Duygusal acılarınızı kontrol altına alma yollarınızın beş tanesini sıralayın.

Sizi kederlendiren birkaç deneyimi sıralayın.

Boş olan yerlere tepkilerinizi hemen yazın.

1. Acıyı düşündüğümde aklıma_______________gelir.

2. Başkalarının çektiği fiziksel acı beni_______________
______hissettirir.

3. Kederi bedensel olarak daha çok_______________
________bölgemde hissederim.

4. Çoçukken hatırlayabildiğim en kötü acı________
________yaşındaykendi.

5. Ailem fiziksel acıya________ile müdahele ederdi.

6. En kötü acı__________.

7. Acı hakkındaki en kötü şey beni ____________
______hissettirmesidir.

8. Acıyı bedensel olarak daha çok__________ ve
__________bölgemde hissederim.

9. Acıya teslim olan insanlar__________.

10. Kederli insanların yanında kendimi__________
hissederim.

11. Acının beni en çok korkutan yanı__________.

12. Kederlendiğimde__________.

13. Acısı hakkında konuşan insanlar__________.

14. Yaşadığım en yoğun fiziksel acıyı__________
bölgemde hissetmiştim.

15. En yoğun duygusal acıyı__________yaşamıştım.

16. Kayıp hislerimi__________ile bastırırım.

17. Kadınlar acıyı__________ile dindirir.

18. Erkekler acıyı__________ile dindirir.

19. Çocukken ailem üzüntüsünü__________ile dile getirirdi.

20. Acımı____________ile paylaştığımda kendimi iyi hissediyorum.

21. Değerli bir şey kaybettiğimde_______________.

22. Hayatımı şu anda değiştirebilseydim____________
__.

23. Harekete geçmemek içi genellikle kullandığım fiziksel mazeret____________.

24. Kederden ziyade_____________, duygularını hissederim.

25. İnsanlar beni en çok____________yaptıklarında kırarlar.

Acı ve Keder Çalışması

Şunu unutmayın ki takip eden çalışmalar oldukça fazla enerji harcamanıza neden olan bilmeme ve hissetmeme alışkanlığının sınırlayıcılığından kurtulmanız içindir.

TEMEL ÇALIŞMA

7. Konu'daki çalışmaya dönün. Bu çalışmayı acı ve keder deneyimlerinize yoğunlaşarak tamamlayın. İkisini birlikte de çalışabilirsiniz. Fiziksel acı ile keder öylesine bağ-

lantılıdır ki aynı anda ikisi birden deneyimlenebilir.

EK ÇALIŞMALAR

1. Fiziksel bir ağrı hissediyorsanız dikkatinizi ve nefesinizi bu bölgeye verin (örneğin kol). Bu bölgeyi bir daire olarak imgeleyin. Birkaç dakikayı dikkatinizi ve nefesinizi ağrıya vererek geçirin. Devam edin ve dairenin içinde ağrının en yoğun olduğu bölgeyi bulmaya çalışın (mesela bileğiniz olabilir). Tekrar, ritmik olarak nefes alıp birkaç dakika dikkatinizi bu bölgeye vermeye devam edin. Daha sonra, bu dairenin de ağrının en yoğun olduğu merkezini bulun (ağrının en yoğun olduğu noktayı imgelemeye çalışın) ve bu yeni bölgeyi hissedip nefes almaya devam edin. Dikkatinizi birkaç dakika bu bölgede tutun. Dairenin çapı daralıp da ağrının bulunduğu daire imgelenemeyecek kadar ufalıncaya kadar yoğunlaşmaya ve nefes almaya devam edin.

2. Yaşadığınız acıyı (ister fiziksel ister duygusal) deneyimlerken derin ve tam nefesler alarak aşağıdaki soruları sorun. Dikkatinizi verip nefes alırken su üstüne çıkan hislere ve duyumsamalara kendinizi açın.

- *Bu acı nasıl bir şey? Sıcak? Soğuk? Yırtıcı?Ağrıtıcı? Ağır? Kramp verici? Keskin?*

• *Hislerin niteliği nasıl? Sert mi? Bir ağırlığı var mı? Rengi? Hareket mi ediyor yoksa bir yerde mi duruyor? Sürekli mi yoksa aralıklı mı? Yuvarlak mı? Yumuşak? Düz? Herhangi bir şekli var mı?*

• *Hisler bir yerden mi geliyor yoksa birkaç yerden mi? Hisler bir düzeyde mi yoksa birçok düzeyde mi ortaya çıkıyor? Yoğunlukları değişiyor mu?*

Yanıtlarla birlikte nefes almaya ve yoğunlaşmaya devam edin. Su üstüne çıkan tüm görüntü, ses, renk his, vs.'ye açık olun. Bırakın bedeniniz acılarını anlatsın.

3. Acı ve kederin sonu gelmeyecekmiş gibi hissedilen anlar vardır; sevdiğiniz birinin ölümü ya da yavaşça ölmesi gibi. Aylarınızı hatta yıllarınızı sevdiğiniz kişinin ölümcül bir hastalıktan ölmesini çaresizce seyrederek geçirebilirsiniz. Yine, keder, kızgınlık ve çaresizlik hislerinin hissedilmesine izin vermeniz zor durumlarla baş etmenizi kolaylaştıracak. Çığlık atacak, bağıracak, isterik şekilde ağlayacak, ya da çıldıracakmış gibi hissettiğiniz zor anlarda duyguların en yoğun olduğu bölgeyi belirleyerek buraya nefes alın. Yoğunlaşın ve nefes alın, nefes alın ve yoğunlaşın. Eğer duygularınızı düşünmekten ziyade hissederseniz en karmaşık durumlarda bile zihninizin, berrak kalbinizin açık olduğunu görecek ve sezgisel olarak nasıl davranılması gerektiğini bileceksiniz.

4. Acı ve keder hisleri sebepsiz yere devam ediyorsa hislerinizin kaynağına şu soruları sorun.

• Bu hisler kederden ziyade kızgınlık olabilir mi?

• Eğer öyleyse kime kızgınım? Kızdığınız kişi ister ölmüş, ister hasta, isterse de sakat olsun ortaya çıkan hisleri kabul edin. Ne kadar mantıksız görünse de bu olaya veya kişiye olan kızgınlığınızın yoğunlaşmasına ve deneyimlenmesine izin verin.

• Bu hisler kederden ziyade korku olabilir mi? Eğer öyleyse neyden korkuyorum? Her ne su üstüne çıkıyorsa kabul edin ve nefesinizi ortaya çıkan hislerin kaynağına yönlendirin.

KONU 10
DUYGUSUZLAŞMA

Herşeyi hissetmelisin,

aksi takdirde dünya anlamını yitirir.

- Carlos Castenada

Yüz yıl uyuya kalan Rip Van Winkle'ın hikayesi popüler bir halk öyküsüdür. Herkes bir dereceye kadar yaşamın geçip gitmesi temasıyla bir özdeşlik kurabilir. Çağımızda yaşamın askıya alınması normal bir şey halini almıştır.

Duygularımızı inkar etmede inanılmaz derecede ustalaştık. Hislerimizi öldürmek, susturmak için sayısız yol keşfettik. Ne yazık ki aslında kendimizi korumayı amaçlayan bu stratejiler kronik, kompulsif ve hatta bazı uç durumlarda ölümcül hale geldi.

Kulaklıklarla çalışıp yürüyor, gelişmiş müzik sistemlerine hapsolmuş bir şekilde araba kullanıyor, eve girer girmez televizyonu zaplamaya başlıyoruz. Daha sonra yalnızlık ve izolasyondan dolayı yemek, içki ve esrar ile ken-

dimizi yarı-bilinçliliğe sokuşumuz geliyor. Çok uyuyor, sıklıkla hastalanıyor, bitmek bilmez dedikodular yapıyoruz; üzüntü, keder ve öfkemizi bastırmak için çılgınca spor yapıyor, araba kullanıyor, çalışıyoruz. İçerde ne hissettiğimizi fark etmektense kendimizi deliliğin sınırına itiyoruz. Kısacası yaşıyor gibi yapıyoruz. Hayatı zevkle yaşamaktansa cüzzamlıymış gibi kaçıyoruz ondan. Unutamadığımız veya affedemediğimiz şeyleri, acımızı ortadan kaldırmanın çaresizce yeni yollarını arıyoruz.

Birkaç Gri Tonu Bir Palet Dolusu Renge Tercih Etmek

İlk kez hissetmemeyi seçtiğimizde, yaptığımız şeyin bir palet dolusu duyguyu birkaç gri tonla değiştirmek olduğunu bilemeyecek kadar ufaktık hepimiz. Hissizlik, duygusal yoğunluğun doruklarını ve derinliklerini traşlamaktır. En iyi haliyle bir düzlük, bir aynılık deneyimidir; beyaz ekmek ve kaynamış patatesle geçen bir yaşam. Ancak hissizliğin altında yatan ince ve zor algılanabilen şey her zaman var olan boşluk ve kederdir. Bir şeylerin eksik olduğunu, bir şeylerin yanlış olduğunu sürekli hatırlatan belli belirsiz bir anıdır bu.

Kendimizi korktuğumuz şeyden korumak için duygusal benliğimizi vurarak yaraladık ve sonuç olarak hayatı yaşa-

ma görme, duyma, tatma, dokunma ve koklama yeteneğimiz dramatik bir şekilde köreldi. Böylelikle duyarlılığımızın, yaratıcılığımızın, üretkenliğimizin ve canlılığımızın gelişimini durdurduk.

Hissizleşmek Ölümcül Olabilir

Hayattan çekilen insanlar duygusuzlaşırlar; düzenleri, kuralları ve cinsel partnerleri vardır. Ruhsal eşleri, dostları veya aşıkları yoktur. Ne yazık ki kendimizi korumak için verdiğimiz kurbanlar uzun dönemde işe yaramazlar. Hislerimiz boğulmayı reddeder. Yaşam ve sağlığımız bu mesajlara dikkat etmemizi talep eder. Susturma çabalarımıza rağmen mesajlar su üstüne çıkana kadar seslerini yükseltir ve güçlenirler. İşte bundan sonra da inkar etmeye devam edersek çok büyük bedeller öderiz. Kurnaz suvunmalar sağlığımız ve enerjimizden çalar. Zamanla yaşanıp yaşanmadığı arasındaki sınır yok denecek kadar incelir. İşte bu noktada ciddi hastalıklara yakalanmak olasıdır.

Geçenlerde Jerry adlı bir arkadaşım kanserden öldü. On dokuz yaşındaydı. Jerry'nin hayat hikayesi tanıdığım ve çalıştığım diğer birkaç insanınkine çok benziyordu. Çoğu da gençti; hepsi de sessiz, çekinik ve duygusal olarak ölüydüler. Jerry, ölümünden kısa bir süre önce kanserin unuttuğu duygularını nasıl harekete geçirdiğini anlatan etkileyici bir hikaye yazdı. Hastalanmadan önceki durumunu anlatan

bir betimlemeyle başlıyordu hikaye. Bumu kitaplara gömülü leylek gibi uzun bir çocuğun resmini yaptı. Tenefüslerde ve yemek aralarında bir köşeye çekilip okurdu. İster ailesiyle olsun ister kumsalda arkadaşlarıyla olsun her zaman yalnızdı. Hislerini nasıl ifade edeceğini bilmiyordu; onların varlığından bile pek haberdar değildi. Jerry kanser teşhisini hiçbir şey hissetmeden dinlediğini yazıyor. İçindeki gözyaşları ve duygular ancak tıbbi müdahalenin hastalığın ilerlemesini durdurmada başarısız olduğu söylendiğinde su üstüne çıktı.

Jerry'nin ameliyatı ve takip eden ilk radyasyon tedavisi sanki başkasına yapılıyormuş gibi geçti. Ancak çok ağır geçen ikinci radyasyon tedavisi sırasında ve sonrasında her zaman özlemini duyduğu, acısını hissedip anlayabilen arkadaşı buldu. Bu arkadaş Jerry'nin uzun süre önce bilincinden uzaklaştırdığı duyarlı, yalnız ve üzgün çocuktu. Jerry şansına bu arkadaşın gülebildiğini, oynayabildiğini ve kendisini geliştirebildiğini gördü.

Hayatında ilk defa hissettiği her şeyi ifade edebilmenin güzelliğini uzunca yazdı. Okul gazetesinde bir makalesi yayımlandı. Makalede kaybetmiş olduğu bu muhteşem yönünü kanser dolayısıyla buluşunu anlattı.

Ne zaman Jerry gibi insanlarla birlikte olsam ve onun gibi her yaştan birçok insanla birlikte oldum, kendime sorarım: "İnsanların sakladıkları, kilitledikleri veya unuttukları o paha biçilmez değere sahip hazine olan hislerine açıl-

maları buna mı maloluyor? Kim olduklarıyla yüzleşmeden önce muhakkak uçurumun kenarına sürüklenmeliler mi?" Yaşamımızı kahreden hisler duygularımızı reddetmenin sonucu olarak ortaya çıkar. Hayat hiç durmayan, hiçbir zaman aynı seviyede kalmayan bir süreçtir. Ne kadar acı verici ve korkutucu olursa olsun hissetmeye karar vermek yaşamımızı zenginleştirmeye karar vermektir. Duyguları inkar etmek, çekilmek ve kaçmak bu olanağı göz ardı etmektir.

Sorular devam eder: Bir yaşam boyunca oluşan bu duygusuzlukla ne yapacaksın? Kontrolsüz duyguların yarattığı rahatsızlıkla gerçekten baş edebilir misin? Duygular yaşama nasıl adapte edilecek? Bir yetişkin olarak bunlarla en azından *baş edebileceğinize* inanmak çok iyi bir adımdır. Ne kadar körelmiş ya da inkar edilmiş olurlarsa olsunlar duygularınızın var olduğunu *bilin.* Notaları duymamak aletin ses çıkarmayacağı anlamına gelmez.

Hissetmemek de Bir Histir

Hissizliğe de yoğun duygulara yaklaştığınız gibi yaklaşın. Hissizliğinizi gün boyunca anlayış ve şefkatle gözlemleyin. Kendinize karşı nazik olun.

Kendinize ayırdığınız zaman süresinde bedeninizde hissizliğin en belirgin olduğu yere dikkatinizi verip buraya

nefesinizi gönderdiğinizi imgeleyin. Bu durumu düşünüp analiz etmeyin. Tabii ki dikkatiniz kayacak; ancak bu olduğunda dikkatinizi yoğunlaştığınız bölgeye yeniden verin. Mucizeler beklemeyin. Hislerinizi susturma alışkanlığını geliştirmek çok uzun zaman aldı ve bunu ortadan kaldırmak zaman alacak. Bu konsantrasyon süreciyle en azından derin bir şekilde rahatlayıp gerginliğinizi atıyorsunuz.

Bedeninize yoğunlaşmaya devam ettikçe bedeninize ve kendinize olan güveniniz artacak. Yalnızlık ve korkudan boğulacağınıza veya kontrolü kaybedeceğinize dair korkularınız, yaşamı ve onun zengin duygusal deneyimlerini kabullenişe dönüşecektir.

Hissizleşme Üzerine Test

Aşağıdaki sorular kendinizden kaçma ve hissizleşme yollarını gösterir. Bunun bir bilgi toplama süreci olduğunu unutmayarak fiziksel ve duygusal hislerinizin tepkilerinize yol göstermesine izin verin.

Nasıl hissettiğinizi en iyi açıklayan yanıtı yuvarlak içine alın.

1. Sıklıkla hastalanırım. D Y
2. Kızgınlığımı ifade etmede oldukça zorlanırım. D Y

3. İşten eve geldiğimde her zaman bir içki alırım.
D Y

4. Öğünler pek tatmin etmez. D Y

5. Hemen hemen hiç üzülmem. D Y

6. Günde birkaç saat televizyon seyrederim.
D Y

7. Nadiren sevgi dolu hissederim. D Y

8. Egzersiz ve hareketi severim. D Y

9. Yakın arkadaşlarım vardır. D Y

10. Boş zamanlarımı yalnızca okuyarak geçiririm.
D Y

11. Yaşamda bir katılımcıdan çok bir gözlemciyim.
D Y

12. Ara sıra ağlayıp rahatlarım. D Y

13. Tatmin edici bir cinsel yaşantım var. D Y

14. Kendimi nadiren kırılgan hissederim. D Y

15. Konsantre olduğumda bir dakika içinde bedenimin her yerini fark edebilirim. D Y

16. Hayatta hiçbir şey beni heyecanlandırmıyor gibi görünüyor. D Y

17. Uyumak için ilaçlara ihtiyaç duyuyorum. D Y

18. Sıklıkla bunalımdayım. D Y

19. İlaç almadan bir gün bile geçiremem. D Y

20. "Soğukkanlılığımla" ün yapmışımdır. D Y

21. Enerji seviyem genellikle düşüktür. D Y

22. Hiçbir zaman kederlenmedim. D Y

23. Genellikle boş hissederim. D Y

24. Genellikle sığ nefes alırım. D Y

25. Yaşamdan nadiren zevk alırım. D Y

En uygun kelimenin baş harfini doldurun (Asla-A, Bazen-B, Genellikle-G, Sıklıkla-S, Her zaman-H).

1. Bedenimin nasıl hissettiğinin ____________ farkınayımdır.
2. ____________ sağlıklı ve güçlü hissederim.
3. ____________ gergin olduğumda sigara içerim.
4. ____________ fiziksel ağrılarım olur.
5. ____________ kızgınlık hislerimi ifade edebilirim.
6. ____________ alkollü içecekler kullanırım.
7. ____________ cinsellikten haz alırım.
8. ____________ yorgun hissederim.
9. ____________ yeteri derecede bedensel egzersiz yaparım.

10. __________ üzüntülüyümdür.

11. Çocukken __________ ilgi ve sevgi gördüm.

12. __________ kederliydim.

13. __________ kendim hakkında iyi şeyler hissederim.

14. __________ iyi uyurum.

15. __________ boş hissederim.

16. __________ ağlarım.

17. __________ sevgi dolu hissederim.

18. __________ korku doluyumdur.

19. __________ canlı hissederim.

20. Hislerimin __________ farkındayımdır.

Hissizleşme Üzerine Çalışmalar

Bu çalışmaları yaparken amacınızın farkındalık kazanmak olduğunu unutmayın. Eleştiri ve yargılamayla engellenmemiş algılama geliştikçe değişim de otomatik olarak tekip edecek.

TEMEL ÇALIŞMA

Hissizlik genellikle diğer tüm yoğun hislerden daha rahatsız edicidir, ancak çözülme süreci tamamıyla aynıdır. (Bkz. 7. Konu.) İlkin boşluk hissini en çok hissettiğiniz yeri bulun bedeninizde. Genelde göğüs, mide ya da kuyruk sokumudur ama başka herhangi bir yer de olabilir. Bedeninizde boşluk hissinin olduğu bölgeye düzenli ve derin bir şekilde nefes yollamaya devam edin. Bu çalışma için ayırdığınız zaman süresince bu bölgeye nefesinizi yollamaya devam edin. Eğer zihniniz dağılırsa dikkatinizi yavaşça tekrar boşluk hissinin olduğu bölgeye verin. 7. Konu'daki talimatları takip ederek boşluk hissinin derinleşip yoğunlaşmasını sağlayın.

EK ÇALIŞMALAR

1. Hissizliğinizi deneyimleme sürecindeyken kızar, hayal kırıklığına uğrar veya korkarsanız *dikkatinizi ve nefesinizi bu hislere verin.* Bu hisleri 7. Konu'da anlatılan biçimde yoğunlaştırın.

2. Duygularınızdan uzaklaşmak için yemek, alkol, televizyon ya da her ne kullanıyorsanız kullandığınızın farkına vadığınızda şu prosedürü deneyin: Bir dahaki sefere duygularınızı köreltmek için kompüsif veya uygunsuz bir

şey yapmaya kalktığınızda, bu arzuyu harekete geçiren hislere dikkatinizi verin. 7. Konu'daki prosedürü takip edin.

3. Gün boyunca hislerinizi köreltme yollarınızı eleştirmeden gözlemleyin. Yoğun duygular ortaya çıktığında ne yaptığınızı fark edin ve bunları nasıl köreltip gizlediğinizi ayrıntılarıyla bulmaya çalışın.

KONU 11
KORKU, SEVGİ ve ÖZGÜRLÜK

Acı veren iğnelere bizi cennete bağlayan ipler geçirilmiş olabilir.

- James Hastings

"Kurbağa Prens" ile birlikte "Güzel ve Çirkin" türünden hikayeler çocukluğumun favorileri olmuştur; büyülerine kapılırdım. Ancak vermek istedikleri derin ve anlamlı mesajın farkına son zamanlarda vardım. İyi, asil ve sevgi dolu şeyleri temsil eder Güzel. Evinin güvenliğini bırakıp Çirkin'le yaşamak zorunda kalır; aksi takdirde babası ölecektir. Güzel'in gözünde Çirkin, fiziksel çirkinliğine ve korkutucu gücüne dayanılamayacak bir yaratıktır. Tüm gücünü toplayıp yaratıkla kalır. Hiç ummadığı bir şekilde Çirkin'in dehşet verici dış görünümünün ardında yatan incelik ve hassasiyetin farkına varıp onu sevmeye başlar. Daha sonra öleceği anda Çirkin'i sevdiğini fark eder. O anda Güzel'in aşkı Çirkin'e yapılan korkunç büyüyü bozar ve

yaratık yakışıklı bir prens halini alarak dönüşür. Ve masallarda her zaman olduğu gibi Güzel ve Çirkin kucaklaşıp sonsuza kadar mutlu bir yaşam sürerler.

Bu güzel fabl hayatımız boyunca hepimizin yapması gereken içsel yolculuğu anlatan iyi bir mecazdır; özellikle de bu kitapta anlatılan dönüşüm yolculuğunu. Cesaretimizi toplayıp hayatımızdaki en korkunç "canavar"la bilinmeyene olan korkumuzla yüzleşmeye karar verdiğimizde içerde gizli olan sevgi, şefkat ve güzelliği fark ederiz.

Korku Savunmaların Nedenidir

En gizli kalmış duygularımızın kaynağına kendimizi açtığımızda bizi bekleyen şey korkudur-değersizlik, terk edilme, ölüm ve hiçlik korkusu. Geçmişten gelip geleceğe yansıyan korku, süregelen acı ve ıstırabımızın kaynağıdır ki bunlar kronik depresyon ve öfkenin nedenidirler. Artık işe yaramayan ama hayatımızı etkilemeye devam eden şey, savunmacı tepki ve davranışlarımızın ardındaki "iyi nedenler"dir.

Kendimizi kısıtlayan kalıplarımızı harekete geçirip destekleyen hisleri tanımaya başladığımızda, sonsuz bir anlayış ve şefkatle dolarız. "Kötü" değiliz; korkuyoruz. Bu anlayışla, kendimizi olmaya çalıştığımız gibi değil olduğumuz gibi görürüz. Sevecenliğimizi ve korkumuzu dene-

yimleme istekliliğimizle dönüşüm yolculuğumuzda büyük adımlar atarız.

Yetişkinler Korkuyla Çocukların Baş Edemediği Yollarla Baş Ederler

Şimdiye kadar gözlemden anlayışa, anlayıştan şefkate, şefkatten de farkındalığa götüren bir yol takip ettik. Dışardan çok az şey değişmiş gibi görünse de, özgürüz. Korkumuzun farkına varılması ve kabullenilmesi bu duyguyu ortadan kaldırmadı ama sınırsız seçenekler sundu. Artık ipler korkunun değil bizim elimizde. En derin korkularımızın yapılandığı yıllarda kişisel kaynaklarımıza oldukça çok stok yaptık. Duygularımıza ek olarak aklımız, irademiz ve sezgilerimiz de vardır. Gençliğimizden bu yana, fiziksel ve duygusal benliklerimizi uyuşturmaya başladığımızda, aynı hisler ortaya çıktığında bu kalıbı tersine çevirebilecek sınırsız fırsatlar elimize geçti. Eğer geçmişte duygularımız için bir şey yapamadıksa hislerin yoğunluğu halen korkutucu olsa da şimdi bir şeyler yapabiliriz. Ölmeyiz, delirmeyiz. Fiziksel ve duygusal hislerimizle rasyonel farkındalık arasındaki bağlantıyı yeniden kurarak korkuyla yüzleşip ötesine geçmek için gerekli gücü üretiriz.

İçtenliğin hayatımın bir parçası olmasına izin verdikçe, düşüncelerim ve davranışlarımla onu inkar etmeyi durdur-

dukça, en derin korkuların su üstüne çıktı ve bulduğum şey çok geniş ve eski olan oldukça hassas bir kaynaktı. Bilincimden oldukça iyi bir şekilde gizlemiş olduğum korkuları deneyimlemeye başladım. Sevilmeye değer olmayan bir hiçlik olduğuna inanan keder dolu çocuğun hisleriyle tekrar tekrar bağlantı kurdum. İçtenlik her zaman bu korkutucu ve mantıksız yönümü su üstüne çıkardı; ondan her zaman korktum ve bu yüzden de inkar ettim. Artık duygularımlayım. İçtenliğin harekete geçirdiği bu boğucu değersizlik ve kırgınlık hislerini çözdüm. Uzun süredir gömülü olan devasa acı ve korkuyu açığa çıkarmam zaman aldı zaman ve kayda değer bir çalışma. Ancak bunu her yapışımda bu hisler boğuculuğunu yitirdi ve gittikçe korkusuzlaştım. Her defasında daha da güvenli, kendime karşı daha şefkatli ve sevgi dolu oldum. En önemlisi, korkuyu deneyimleme korkumdan kurtuldum. En kötü korkularımdan bile kurtulabileceğimi kanıtladım kendime ve ben yapabiliyorsam herkes yapabilir.

Enerji, Canlılık ve Özgürlük Korkuyla Yüzleşmenin Ödülleridir

Farklı hareket etmeyi seçmek, iyi hissettirecek olsa bile, genellikle zordur. Yeni tutumlar zamanla eskilerinin yerini alır, ancak korumacı tutumların değişimi ne doğal gelecek ne de kolay olacaktır. Bizler alışkanlık yaratıklarıyız.

Rahatlığı, güvenliği ve belirliliği seviyoruz. Peki bizi dürten nedir? Duygusal rahatsızlıklarımızı aşmak için gerekli desteği nereden alacağız?

Harekete geçmek başta ne kadar işe yaramaz gibi görünse de enerji kaynağımızı ortaya çıkaracaktır. Ne kadar çok korkumuzu su üstüne çıkarırsak o kadar çok canlılık ve heves gelir. Hissetmemenin, bilmemenin, acı ve korkutucu olanı bilinç-altına itmenin ne kadar çok enerji harcattığı hakkında pek fikir sahibi değilizdir. Bu enerji geri çevrilip bloke edilmediğinde olumlu ve ödüllendirici davranışlar ortaya çıkar. Üzüntü, acı ve korkumuzun çözüldüğünü deneyimlediğimizde enerjimizin sınırsız kaynağını da deneyimleriz. Güvenimizin arttığını hissederiz. Gücümüzü ve canlı hissetme kapasitemizi sonuna kadar deneyimleriz. Ayrıca başkalarında harekete geçirdiğimiz sevgi ve adanma da elde ettiğimiz ödüllerdendir. Hissetmek için ne kadar özgürleşirsek insanları da o kadar kendimize çekeriz.

Geçmişin ürkütücü gerçekleriyle bir kez yüzleştiğimizde geleceğin "ürkütücü" olasılıklarıyla yüzleşmek kolaylaşır çünkü korkunun üzerimizde kurduğu egemenliğini korku hislerini deneyimleyerek ortadan kaldırırız. Bizi ezmekle görevlendirilmiş kontrol edilemez bir canavarla uğraşmadığımızı anlarız. Korkumuzla her yüzleşmemizde daha güçlü, daha canlı ve daha kendine-yeterli oluruz. Hatta hayatımızın niteliklerini geliştirecek meydan okuyuşları ve dersleri aramaya başlarız.

Ancak bu bir son değildir. Aslında harikulade bir başlangıçtır bu. Hayal edebileceğinizden daha fazlası sizi beklemektedir. Korku eğer kırıp açabileceğiniz bir taş olsaydı tarifi mümkün olmayan güzellikte ve paha biçilmez değerde mücevherler bulurdunuz içinde.

Madde yok edilemez yalnızca dönüştürülebilir. Bir şey öldüğünde yerini başka bir şey doldurur. Hayat devam ediyor. Korku doluyken içinizde sevginin gizli oluşu inanılmaz hatta gülünçtür. Ancak ister kendi seçiminizle olsun ister koşullar nedeniyle olsun korkunuzla yüzleştiğinizde geriye kalan duygular neşe, minnettarlık ve sevgidir.

Ciddi derecede hastalarla ve ölenlerle çalışanlarımız bu kişilerin korkudan sevgiye geçişlerini izleme fırsatını ele geçirdikleri için şanslılar. Kederli, kızgın ve dehşet içindeki insanların korkularıyla yüzleştiklerinde ölümü takmadıklarını çok gördüm. Yaşama katıldıklarında yumuşadıklarını, gittikçe canlı, dingin ve takdir dolu olduklarını gördüm. Bundan sonra ölmüş olmaları çok da önemli değil.

Öğrendim ki sevmek için çabalamaya gerek yok. Hiçbir şey yapmaya gerek yok. Ancak saklandığımız acı ve korku dolu deneyimlerle yüzleşme üzerinde çalışmamız gerekiyor. Bu süreç "istenmeyen" yönlerimizi yok etmeyi gerektirmiyor ki, bu zaten imkânsızdır. Daha çok, sakladığımız duygularımızı kabul etmemizi, anlamamızı ve yaşama ge-

çirmemizi, benliğimizin karanlıkta kalmış yönlerini gün ışığına çıkarmamızı gerektiriyor. En derin korkularımla yüzleştiğimde muazzam bir acıyla yüzleşiyordum. Yine de bu korkularla her yüzleşmemde yaşam denilen armağanı daha fazla takdir etmeye başladım.

"Çirkin"le yüzleştiğimizde, ürkütücü dış görünümünün ardında yatan şey kendi güzelliğimiz, şefkatimiz, anlayışımız ve yaşamı takdir edişimizdir. Kendi şenliğimizi, sevincimizi, meraklılığımız ve sınırsız enerjimizi fark ederiz. Başkalarına ve yaşama verdiğimiz değerin derinliğini keşfederiz. Yapacağımız tek şey daha yoğun hissetmek ve daha berrak bir şekilde görmek için kendimizi hayata açmak ve buna devam etmektir. En zor anlarımızda, kendi farkındalığımızın sınırlarını genişletmek, korkudan hiç tahmin edemeyeceğimiz sevgi derinliklerine geçme fırsatı vardır.

Bölüm 4



UYANIŞ

KONU 12
ÖLÜMDEN SONRA YAŞAM

Korkuyu yenmek bilgeliğin başlangıcıdır.

- Bertrand Russel

Genç bir Zen rahibi ağaç kesen ustasına sordu, "Usta, aydınlanmadan önce ne yapıyordun?" Yaşlı adam cevap verdi, "Odun kesiyordum." Genç rahip bir an düşündü ve devam etti, "Peki aydınlandıktan sonra ne yaptın?" Ustası'nın gözleri parıldadı. "Daha fazla odun kestim."

Korkudan Sonraki Yaşam Yeni Bir Anlam Kazanır

Hayat korkuyla yüzleşildikten sonra daha dolu yaşanır. Her şey farklı gibi görünebilir ama aslında sizin tutumunuzdan başka bir şey değişmedi. Yine öfkeleneceksiniz, düşüncesiz davranışlarınız olacak, üzüleceksiniz, hata yapacaksınız, tutarsız davranışlarınız olacak, kendinizi suçlu hissedeceksiniz, vs. Her sevişmenizde orgazm olmayacak-

sınız ve annenizi anlayıp anlayamayacagınızı yıne merak edeceksiniz. Hatalar yapacaksınız ama güzel olan bunları kabu edebiliyor olmanız olacak. Mutluluk, aziz olmadan da olasıdır.

Esenliğe Ulaşmak Kolay Olmayabilir

Endişe ve korkularla yüzleşmek bunları sonsuza dek ortadan kaldırmaz. Belirsizliğin olmadığı bir an olmayacak. Her çözüm yeni seçeneklerle birlikte yeni sorunlar getirir. Yeni sorunlarsa hayata heyecan verir. Sorunlar olmasaydı hayat tek boyutlu ve sönük geçerdi. Ancak eski ve yeni sorunlarınızla baş ettikçe artan bir özgürlük ve neşe gelecek. Bilgilenip genişledikçe bu hisleri daha düzenli olarak hissedeceksiniz. Zorluklar ve problemler daha mantıklı ve baş edilebilir bir nitelik kazanacak. Bir zamanlar isteri krizleri yaratan olaylar duygu havuzunuzda güç bela dalgalanmalar yaratacak artık.

Bir Şey Kaybedilmedi

Değişim artık düşmanınız olmayacak. Her deneyim gelişmek için bir fırsat olacak. Meydan okumalardan kaçmayacak, onlarla aktif olarak yüzleşeceksiniz. Hisleriniz ve davranışlarınızın sorumluluğunu üstlenmenin getirdiği ne-

şe ve doyumu kabul edeceksiniz.

Örneğin bir dizi kaza, kötü şans deyip geçilmektense, durup yanlış yönde gittiğinizi, çok zorladığınızı, veya hayatınızdaki önemli bir noktayı göz ardı ettiğinizi düşünmenizi sağlayabilir. Geçmişte kahreden reddedilme hissi, duygusal yıkımdan ziyade sizi geliştirecek bir deneyim halini alabilir. Reddedildiğinizde kimin doğru ya da yanlış olduğunu yargılamazsanız ve bunu sevilebilirliğinizin ölçüsü olarak almazsanız, kendiniz hakkında ve sahip olduğunuz seçenekler hakkında öğrenmek heyecanlı bir buluşmadır.

İnsan olmakla gelen geçici kayıp ve üzüntü hislerini deneyimlemeye devam etsek de kendimizi reddedenin sonunda kendimiz olduğunu göreceğiz. Artık bir başkasının bizim hakkımızdaki görüşleri öz-güvenimizi zedeleyemez. Suçlamaktansa öğrenmeyi istemek daha değerli hale gelir. Mutluluğumuz veya mutsuzluğumuzdan başkalarını sorumlu tutmak artık bir şey kazandırmaz. Artık kendimizin ve başkalarının davranışlarına anlayış ve şefkatle bakacağız.

Sevgi Güvencede

Korumacı tepkiler vermek *hepimizin* ortak yönüdür. Korkuyu sevgiyle değiştirdiğinizde tüm ilişkileriniz olum-

lu yönde değişecek. Kıskançlık, haset ve hırsın kısıtlama ve acılarından kurtulduğunuzda güç çatışmalarının sıklığı ve yoğunluğu azalacak. Amaç savaş kazanmak değil doyum içerisinde yaşamaktır. Artık korkuların egemenliği altında olmadığınız için içtenlikle dolacaksınız. Sevmeyi ve sevilmeyi göze alacak, en derin hislerinizi, sırlarınızı ve gizlerinizi paylaşacak ve başkalarının da kendininkilerini sizinle paylaşmalarına izin vereceksiniz. Keşif hızlandıkça koruma ve suçlama olmadan birbirinizi keşfedeceksiniz.

Acı bile, canınızı yakmaktan çok hayatı daha fazla kabullenmeye götüren bir rehber rolünü üstlenerek gelişim ve keşif için bir fırsat halini alacak. Sevgi yaşamdaki motive edici prensip halini aldığında acı ve gerginlik daha az aktif rol oynayacak. Sevgi kendi başına şifadır. Bedeniniz, sevgi ve neşeyle harekete geçen enerjiyle birlikte her düzeyde tedavi olacaktır. Kendi kendimize sürdürdüğümüz gerginlik, stres, içerleme ve keder, sağlık ve esenliğin baş düşmanlarıdır. Zihin sevgi ve olumlulukla doldukça beden de daha güçlü, daha canlı ve daha esnek olacak. Bedenleri hastalıktan bitap düşmüş insanlarda bile gördüm bunu. Hasta ya da sağlıklı, zihin ve bedenleri bütünlük içerisinde çalıştığında, kendilerini tam ve esen hissettiler bazıları hayatlarının geri kalanı boyunca.

Kendinizi ne kadar çok deneyimlerseniz yaşamı da o kadar takdir edersiniz. Oğlum bir keresinde okulda öğrendiği bir şeyi anlatmıştı. Yaşlı bir Kızılderili büyük bir ormanın içindeki açıklıkta torunuyla otururken şöyle dedi,

"Nereye bakarsam bakayım hayatımın sonuna kadar beni meşgul ve mutlu edecek güzellikler dolu." Sıkıntı ancak tam olarak şu an'da bulunamadığınızda gelir. Endişelerden uzak bir zihnin, varlığındaki zenginlik ve harikaların tadını çıkaracak vakti de çoktur bir dostun içimizi ısıtan gülümsemesi, sevilen kişilerle yenilen yemeğin neşesi, bir çocuğun ufacık ellerinin dokunuşu. Duyularımız hiçbir bilinçli çabamız olmadan binlerce nesneyi algıladıkça, çiğle kaplı örümcek ağının veya yanan yaprakların kokusunun hassas güzelliğini, ince bir çatıdaki yağmur sesini, yaz melteminin ılıklığını veya sevgilimizin ılık nefesini büyük bir coşkuyla duyumsarız. İnsan bedenini ve sınırsız çeşitliliği takdir etmeye başlarız. Bizler sanat ürünleriyiz. Hiçbir şey boşa, değersiz, anlamsız değil.

Korku ve endişe yüzünden üzeri örtülmüş birçok şey açığa çıkar. Gittikçe artan bir anlamlılık duygusunu hayatımızın ayrılmaz bir parçası olarak deneyimleriz. Yaratıcılık ve sezgilerimiz gelişir. Güzellik, tatmin edici bir iş, duyusal haz ve herşeyin ötesinde sevgi için önümüze serili sınırsız fırsatların farkına varırız. Her anın macerasına açık olduğumuzda imkânsız olan şeyler gittikçe imkânlı olmaya başlar.

Kısıtlı-Bilinç Kaybolur

Güven ve bireysel gücümüz geliştikçe kendimizi daha

iyi ifade ederiz. Serbest bırakmak kolay ve doğal bir hale gelir. Kısıtlı bilinç kaybolur ve yerini kendimizi bir an için bir başkasında, bir başka farkındalıkta kaybetmemizi sağlayan daha geniş bir bilinç alır. Bu, daha büyük bir bütünün parçası olduğunu hissettiğimiz, bedenlerimizi aşıp tüm dünyaya ve evrene nüfuz eden bir bilinçtir. Hata, sıkıntı, eksiklik, acı ve korku dolu bakış açısından, bazen hüzünle dolu ama her zaman güzel, neşeli, nüktedan, doyumlu, dokunaklı, huşu dolu, ilham verici ve her şeyle ve herkesle sonsuza kadar bağlantılı bir bakış açısına geçeriz.

Sevgide Yaşayacaksınız

Temel düşüncem, insan olarak iki şekilde yaşayabileceğimizdir: Sevgi veya korku dolu. Korkuda yaşarken cahil, hasta ve güçsüz olmaya, gerçek doğamızda bulunan güzellik ve sevginin farkına varmamaya devam ederiz. Korkusuz yaşamak aşık olmaktır; kendimizle ve diğerleriyle uyum içerisinde olmak ve önümüzde uzanan yaşam yolculuğundaki tahmin edilemez esenlik ve neşe deneyimlerine yelken açmaktır. Sevgi içinde yaşadığımızda ortaya çıkan şey hepimizin birer mucize oluşudur.

SON SÖZ

BIRAKIN OLSUN

En çok öğrenmeye ihtiyaç duyduğumuz şeyi zaten biliyoruz.

İki sene önce bir sabah uykudan aşağıdaki şiirle uyandım. Sabahın sessizliğinde şiiri yazarken hayatımın anlamını özetleyen mısraları bulmuş olmanın neşesiyle kendimden geçmiştim.

İşte öğrenmek için bunca çabaladığım şeylerin özünün birkaç basit cümleyle özeti. O günden bu yana şiiri birçok arkadaşımla paylaştım ve şimdi ise sizinle paylaşmanın hazzında sıra. Size söylemek istediğim birçok şeyi özetliyor. Bu yolculuğun ne ve niye olduğunu kısaca hatırlatması ümidiyle onu tüm içtenliğimle sizlere sunuyorum.

Ne hissettiğini söyle,
Ne istediğini söyle,
Neye ihtiyacın olduğunu söyle

Ne yaptığını söyle
. . . ve bilge ol.

Yargılamayı bırak
Karşı koymayı bırak
Korkuyu bırak
Cezalandırmayı bırak
. . . ve özgür ol.

Öfkeyi yaşa
Kederi yaşa
Acıyı yaşa
Korkuyu yaşa
. . .ve sevgi dolu ol.

Bırak iyileştirsin
Bırak öğretsin
Bırak uyandırsın
Bırak güçlendirsin
Bırak olsun ve dönüştür kendini.

EK

Homoseksüel Erkekler ve "Risk" Altındaki Gruplar İçin İlave Test ve Çalışmalar

"Risk" altındaki gruplar uyuşturucu kullananları da kapsadığı için bu test ve çalışmaların hiçbirinin sanrısal (hallucinogenic) veya bilinç-değiştirici (mind-altering) maddelerle kullanılmaması gerektiğini açıklığa kavuşturmak istiyorum. Uzun süreli ve olumlu sonuçlar elde etmek için zihinsel olarak yoğunlaşabilme yetisi gereklidir. Uyuşturucu kullanan kişi bu çalışmalara başlamadan önce uyuşturucu rehabilitasyonuna girmelidir.

Homoseksüel Erkekler İçin Test

Unutmayın hiçbirşey doğru ya da yanlış değil; hepsi yararlı birer bilgi. Tepkiniz ne kadar şaşırtıcı olursa olsun her soruyu düşünmeden yanıtlayın.

Eğer herhangi bir yanıtınızdan dolayı rahatsızlık duyarsanız bu hisle ilgili konuyu tekrarlayın.

Test: En uygun yanıtın baş harfini doldurun.

(Her zaman = H, Bazen = B, Genellikle = G, Sıklıkla = S, Asla = A)

1. Cinsel kimliğim hakkında________iyi hissediyorum.

2. Böyle olduğum için________mutluyum.

3. Hayatım___________anlamlı gelir.

4. Cinsellik__________zevklidir.

5. Yaptığım seçimlerden__________tatmin elde ediyorum.

6. Bir erkekleyken___________rahatımdır.

7. Bir kadınlayken___________rahatımdır.

8. ________toplu seks yaparım veya yapmıştım.

9. Seksi_________mutsuzluğumun veya sıkıntımın nedeni olarak gösteririm.

10. Bedenim hakkında_________kendimi iyi hissederim.

11. Önümde seçenekler olduğunu________hissederim.

12. Annem hakkında__________ iyi hissederim.

13. Babam hakkında__________iyi hissederim.

14. ___________sevilebilir olduğumu düşünürüm.

15. İnsanları çoğu için_________iyi şeyler hissederim.

16. Homoseksüel erkeklerin çoğu için________iyi şeyler hissederim.

17. ________hayata katabilecek bir şeylerim olduğunu hissederim.

18. ________AIDS'in kötülüğümün cezası olduğunu düşünürüm.

Homoseksüel Erkekler İçin Çalışma

1. Sizin için zor olan bir cinsel deneyime yoğunlaşın. Bu konu hakkındaki hislerinizi kabul edip belirginleştirmek için Vahşi At çalışmasını yapın.

2. Sizin için iyi olan bir cinsel deneyimi hatırlayın; hislerin bedeninizin neresinde olduğuna dikkat edin. Bu bölgeye nefesinizi gönderin ve tüm bedeniniz iyi hislerle dolana kadar iyi hislerin yayılmasına izin verin.

3. Bir aynanın karşısında oturarak veya ayakta durarak ayak parmaklarınızdan yukarı doğru bedeninizin her bölgesini keşfedin. Eğer olasıysa bu çalışmayı çıplak yapın. Çıplak olmaktan rahatsızlık duyuyorsanız elbiseli başlayın ve çıplak olarak denemeden önce bu şekilde birkaç dakika çalışın. Bedeninizin her bölgesine dikkatinizi verirken eleştirel olmayın. Her bölgenin bir fonksiyonu olduğunu görün ve onu bütünlüğünüzün bir parçası olarak kabul edin. Tamamıyla fonksiyonel olmayan bölgeler varsa bunun, yeni bir şeyler öğrenmek için dikkatinizi nasıl başka bir yere çevirmenize neden olduğunun farkına varın. Keşfettikçe her bölgedeki hisleri duyumsayın ve tüm hisleri kabul edin onları daha büyük bir bütünün parçaları olarak kabul edin. Hisler bu çalışmayı yaparken değişebilir ve eğer değişirlerse bu değişimleri de kabul edin. (Bu çalışma kendinizi rahat hissedinceye kadar bir süre için birkaç tekrar gerektirebilir.)

4. Bütünlük hissini bir çok parçanın, parçaların toplamından daha fazla olan bedeni oluşturmak üzere bir arada çalışması, kullanarak tüm benliğinizi, anlayamayacağınız şekillerde sağlıklı ve etkili olmak için çalışan gizemli ve güzel bir sistem olarak düşünün. Bu sistemin akıcılığını takdir edin ve ritim dışı olan bölgelere nefesinizi yollayın; bu ritmin dürtüsünün daha da akıcılaştığını ve güçlendiğini hissedin.

AIDS'li Erkeklerin Partnerleri için Test

Unutmayın, hiçbir şey iyi ya da kötü değil; her şey yararlı birer bilgi. Yanıtınız ne kadar şaşırtıcı olursa olsun her soruyu düşünmeden yanıtlayın.

Eğer herhangi bir yanıtınızdan dolayı rahatsızlık duyarsanız bu hisle ilgili konuyu tekrarlayın.

Test: En uygun yanıtın baş harfini doldurun.

(Her zaman = H, Bazen = B, Genellikle = G, Sıklıkla = S, Asla = A)

1. ________partnerime sevgi duyuyorum.
2. ________partnerimi cinsel olarak çekici buluyorum.
3. ________partnerime kızıyorum.
4. ________partnerime duygusal olarak yakın hissediyorum.
5. ________partnerim tarafından aldatılmış hissediyorum.
6. ________partnerime şefkat duyuyorum.
7. ________partnerimin kurbanı olduğumu düşünüyorum.
8. ________partnerimden kaçasım geliyor.

9. ________partnerimi destekleyecek gücü kendimde bulamıyorum.

10. ________partnerimin hastalığı beni korkutuyor.

11. ________hislerimden utanıyorum.

12. ________partnerime karşı daha sevgi dolu olmam gerektiğini hissediyorum.

13. ________partnerimi daha destekleyici olmam gerektiğini düşünüyorum.

14. ________partnerimden hastalık kapacağımdan korkuyorum.

15. ________bir şekilde partnerimi hayal kırıklığına uğrattığımı hissediyorum.

16. ________partnerimin ölmesini istiyorum.

17. ________kendimi iyi biri olarak hissederim.

18. ________kendimi kötü bir olarak hissederim.

19. ________yardım isteyesim gelir.

20. ________böyle bir zamanda sevgi ve desteği kabul etmenin bir kötülüğü olmadığını düşünürüm.

AIDS Testi

1. AIDS olup olmadığımı bilmek istemiyorum. D Y

2. Korkarım AIDS olabilirim. D Y

3. AIDS olsaydım benim için her şey biterdi. D Y

4. Kendimi AIDS'ten korumakta yetersiz hissediyorum. D Y

5. AIDS olsaydım bazı davranışlarını değiştirirdim. D Y

6. AIDS'in her zaman ölümcül olduğuna inanıyorum. DY

7. Test (Elisa) olmadığım için kendimi suçlu hissediyorum. D Y

8. AIDS olabileceğim korkusu beni ele geçirdi. D Y

9. AIDS olursam dışlanmaktan korkuyorum. D Y

10. Sadece test yaptırmanın bile getireceklerinden korkuyorum. D Y

11. Test yaptırmamakla sevdiğim birine zarar vermekten korkuyorum.

Yaşamı Ertelemeyin

Çoğumuz, yapılması gereken bir işi ertelemişizdir. Ancak bazıları için erteleme, günlük işleri bile zorlaştıran kronik ve kısıtlayıcı bir sorundur.

Bu pratik çalışma kitabı neden ertelediğimizi anlamaya ve bunu nasıl durduracağımızı öğrenmeye yardımcı oluyor. Yaşamı Ertelemeyin, yaşanmış deneyimler, çalışmalar ve değerlendirme sorularıyla okurlara kendi "erteleme tiplerini" belirleme fırsatını sağlıyor. Verimsiz davranışların ortadan kaldırılması, direnmeye bir son verilmesi ve yaşamda yeni bir anlam bulunması için okurlara bir dizi teknik sunuyor. Kitaptaki birbirinden bağımsız bölümler, çalışırken, işte ve evde ertelemeye karşı özel stratejiler öneriyor.

Yetkin tekniklerin etkin bir şekilde denenmesiyle yazılan bu kitap, değişim ve motivasyon için detaylı bir kaynak.

M. Susan Roberts, Ph. D., Massachusetts, South Attleboro'daki Fuller Memorial Hastanesinde davranış terapisti ve South Shore Ruh Sağlığı Merkezi'nin acil servis klinik yöneticisidir. Dr. Roberts, Harvard Tıp Fakültesinde ve Boston Nöroloji Enstitüsünde ders verdi. Roberts, Teaching of Psychology Research in Developmental Disabilities ve Personalized Instruction dergilerinde yazmaktadır.

Sevgi mi? Bağımlılık mı?

Sağlıklı sevginin, sağlıklı ilişkilerin yalnızca kendimiz olmayı başardığımız anda gerçekleştiğini, kendimizi bilmenin, kendimize yeterli olmanın sevgimizin ve özgürlüğümüzün anahtarı olduğunu söyleyen Brenda Schaeffer, bu kitabında çoğumuzun bağımlı sevgi duygusunu yaşayıp da gerçek sevgi yaşadığımız yanılsamasına nasıl düştüğümüzü gözler önüne sermektedir.

Bir çok ilişkiyi besleyen öğenin bağımlılık olduğunu söyleyen Schaeffer, sevgi bağımlılığına yol açan etkenleri inceleyip, nasıl ve niçin bağlandığımızı, bunu nasıl anlayabileceğimizi, en önemlisi de sağlıksız sevgiyi doğuran bağımlılık duygusundan nasıl kurtulacağımızı yaşanmış olaylardan örnekler vererek göstermektedir.

Bir birey ve psikoterapist olarak kendi tecrübelerinden de yararlanan Schaeffer, bereyselliğimizi yitirmeden sağlıklı birliktelği nasıl oluşturabileceğimiz konusunda uygulamalı bilgiler sunmaktadır okurlara.